



## MENÚ

# Alimentar el cambio desde el cole

OCTUBRE 2021

				1 Judías verdes T portuguesa Jamoncitos de pollo asados con patatas al horno Fruta, leche y/o pan
4 Arroz INT con tomate Tortilla de calabacín con ensalada de pepino T y maíz Fruta, leche y/o pan	5 Crema de calabaza ECO Cinta de lomo con ensalada de rabanitos T y maíz Fruta, leche y/o pan	6 Pasta INT con boloñesa vegetal Merluza molinera con ensalada de lechuga y tomate T Fruta, leche y/o pan INT	7 Brócoli rehogado (opcional mayonesa) Guiso de garbanzos con patata y zanahoria T Fruta, leche y/o pan	8 Judías blancas guisadas con verduras T Cazón con ensalada de tomate y lechuga Yogur con miel y pan Fruta, leche y/o pan
11 NO LECTIVO	12 NO LECTIVO	13 Lentejas con arroz Croquetas de espinacas Piña en su jugo y pan INT	14 Puré de calabacín T Escalope de pollo con patatas dado	15 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con ternera, chorizo, pollo y verdura
18 Macarrones ECO con tomate Tortilla de atún con ensalada de lechuga, tomate y pepino T Fruta, leche y/o pan	19 Puré de verduras frescas Pollo guisado con champiñón Fruta, leche y/o pan	20 Judías pintas estofadas F. de caballa en salsa con huevo cocido y guisantes Fruta, leche y/o pan INT	21 Sopa de verduras con fideos Lomo adobado con patatas panadera Yogur con miel y pan	22 Arroz frito tres delicias Bacalao al horno Fruta, leche y/o pan
25 Lentejas con arroz Merluza en salsa verde Fruta, leche y/o pan	26 Crema de puerro Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y tomate T Fruta, leche y/o pan	27 Sopa de cocido con fideos Cocido completo con ternera, chorizo, pollo y verdura Fruta, leche y/o pan INT	28 Judías verdes rehogadas (opcional tomate) Albóndigas ternera en salsa con patata y zanahoria T Fruta, leche y/o pan	29 Espirales tricolor al ajillo Rape enharinado con ensalada de tomate T, lechuga y maíz Fruta, leche y/o pan

(T): ALIMENTO DE TEMPORADA; (ECO): ALIMENTO ECOLÓGICO; (INT): ALIMENTO INTEGRAL

