

OCTUBRE 2018

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Arroz caldoso con verduras (pimientos, zanahorias, puerros)	Cocido con Acelgas (Garbanzos, acelgas)	Macarrones con tomate y queso	Crema de Calabaza (calabaza, puerros, patatas)	Alubias con chorizo
Bacalao guisado con tomate y coliflores aliñadas	Pringá del Cocido (Terñera, Cerdo, Pollo, Chorizo y Morcilla)	Merluza en salsa verde con guisantes. Guarnición Ensalada de lechuga y Tomate.	Revuelto de calabacín y patatas con ensalada de lechuga y maíz	Huevos cuajados en Salsa de Tomate. Guarnición zanahoria natural
Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Yogur/Pan Integral/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espirales de verdura al ajo	Judías Verdes salteadas con patatas	Ensalada Completa (Lechuga, zanahorias, tomate, picatostes)	Lentejas Jardinera (zanahorias)	Arroz tres delicias (Zanahorias, Pimientos, york)
Huevos Rellenos con atún y tomate con Ensalada de lechuga y Lombar-da	Estofado de Cerdo (Zanahorias, guisantes, cebolla, Magro de Cerdo)	Patatas Guisadas con Caella	Tortilla de Patatas con Ensalada de Tomate y Lechuga	Salmón a la plancha con Brócolis
Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Yogur/Pan Integral/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Salmorejo (Tomate, Pimiento, Pan, Ajo)	Lentejas estofadas (zanahorias)	Puchero con Fideos (patatas, zanahorias, fideos)	Alubias estofadas (pimientos, puerros, cebolla)	Espirales con calabacín y Salsa de Tomate
Patatas estofadas con atún (Patatas, atún, zanahorias)	Tortilla Francesa con Ensalada de tomate natural y lechuga	Pringá del puchero (Cerdo, Terñera, Pollo)	Tortilla de Patatas con ensalada de lechuga y zanahoria natural	Merluza al horno en salsa con Puerro, Tomate y Pimientos.
Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Yogur/Pan Integral/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Ensalada Variada (lechuga, tomate, zanahoria, aceitunas, maíz)	Lacitos con Salsa de Tomate	Guiso de Garbanzos con Coles	Crema de Verduras (calabacín, puerros, patatas, zanahorias)	Cazuela de fideos con Calamares y Zanahorias
Albondigas cerdo/vacuno jardinera (patatas, zanahorias, guisantes)	Bacalao al Horno con Tomillo y Romero (patatas y Cebolla)	Huevos rotos con patatas y pimientos rojos	Empanadillas de atún con tomate natural	Rollitos de tortilla, queso y york con Ensalada de lechuga
Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Yogur/Pan Integral/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Lentejas Guisadas (zanahorias)	Macarrones con boloñesa De Cerdo	Crema zanahoria (patata, puerro, zanahorias)	Ensalada de Arroz (zanahorias, pimientos, maíz, guisantes)	Alubias guisadas (pimientos, zanahorias)
Revuelto de brócoli y ajo Guarnición de Lechuga y Tomate	Merluza horno con tomate natural	Pollo Guisado en salsa con champiñones	Caella en amarillo con verduras (pimientos, zanahorias, puerro)	Tortilla Patatas con ensalada de lechuga y tomate
Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Yogur/Pan Integral/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua	Fruta Fresca / Pan Blanco/Agua



Durante la semana se servirán cuatro tipos de frutas diferentes. (manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía). Para todas las comidas crudas y cocinadas utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra. Tienen a su disposición los alérgenos que Pueden llevar cada plato.

Nuestros menús cumplen con las recomendaciones del plan EVACOLE de la Junta de Andalucía.

Las recomendaciones para las cenas están disponible en la web del colegio..