

MENÚ OCTUBRE 2020 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO

COMIDA		CENA		COMIDA		CENA	
Jueves	Pasta rehogada con albahaca. Revuelto de jamón de york con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Lunes	Verdura. Pollo. Fruta.	Lunes	Judías verdes con bacon. Cordon Bleu con ensalada. Fruta.	19	Verdura. Tortilla. Yogur.
Viernes	Arroz con verduras. Filete de pavo en salsa de queso con ensalada. Yogur.	Martes	Pasta. Empanada. Fruta.	Martes	Pasta en salsa carbonara. Merluza al horno en salsa con champiñones. Yogur.	20	Sopa. Pollo. Fruta.
Lunes	Judías verdes rehogadas. Cinta de lomo en salsa de champiñones. Fruta.	Miércoles	Sopa. Pescado. Yogur.	Miércoles	Judías blancas estofadas. Albóndigas de pollo con pisto. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	21	Ensalada mixta. Pescado. Yogur.
Martes	Pasta en salsa boloñesa. Bacalao con ensalada. Fruta.	Jueves	Ensalada de tomate y maíz. Pollo. Fruta.	Jueves	Crema de brócoli. Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	22	Sopa. Tortilla. Fruta.
Miércoles	Arroz a la milanesa. Salchichas de pollo al horno con ensalada. Fruta.	Viernes	Sándwich vegetal. Pescado. Yogur.	Viernes	Arroz con tomate. Merluza al horno en salsa con zanahoria baby. Fruta.	23	Verdura. Pollo. Natillas.
Jueves	Patatas con verduras. Croquetas con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Lunes	Ensalada mixta. Pescado. Fruta.	Lunes	Pasta rehogada con calabacín. Cinta de lomo en salsa con ensalada. Fruta.	26	Sopa. Pescado. Yogur.
Viernes	Lentejas con verduras. Merluza con pisto. Yogur.	Martes	Puré. Pollo. Fruta.	Martes	Pastel de carne. Empanadillas de atún con ensalada. Yogur.	27	Verdura. Tortilla. Fruta.
Lunes	DÍA FESTIVO	Miércoles		Miércoles	Pasta en salsa napolitana. Ragout de ternera en salsa con menestra. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	28	Sopa. Pescado. Flan.
Martes	Arroz con verduras. San Jacobo con ensalada. Fruta.	Jueves	Verdura. Ternera. Fruta.	Jueves	Crema de verduras. Merluza en salsa marinera con guisantes. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	29	Ensalada. Empanada. Fruta.
Miércoles	Lentejas estofadas con verduras. Merluza en salsa de pimientos con arroz. Fruta.	Viernes	Sopa. Pescado. Yogur.	Viernes	Judías verdes con atún. Magro en salsa con patata al horno. Fruta.	30	Verdura. Pescado. Yogur.
Jueves	Judías verdes con atún. Albóndigas de ternera con zanahoria baby. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).		Ensalada. Ternera. Fruta.				
Viernes	Crema de calabacín. Tortilla de patata con ensalada. Yogur.		Verdura. Pescado. Yogur.				

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGIA/INTOLERANCIA

***INTOLERANCIA AL GLUTEN:**

Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.

***ALERGIA AL PESCADO Y/O MARISCO:**

Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.

***ALERGIA A PROTEÍNA LECHE DE VACA:**

Alimentos o productos libres de PLV.

***ALERGIA A HUEVO:**

Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.

***ALERGIA A FRUTOS SECOS:**

Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.

***ALERGIA A SOJA:**

Elaboración de los alimentos sin soja.