

MENÚ OCTUBRE 2021 PRIMARIA, SECUNDARIA Y BACHILLERATO							
COMIDA		CENA		COMIDA		CENA	
Viernes	Fideuá. Pollo asado con ensalada Yogur.	Verdura. Pescado. Fruta.	Martes	Garbanzos estofados con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Puré de patata. Pescado. Fruta.	1	19
Lunes	Cuscús con verduras y huevo cocido. Merluza a la romana con ensalada. Fruta.	Sopa. Hamburguesa. Fruta.	Miércoles	Sopa de ave. Caballa al horno en salsa con patata panadera. Fruta.	Verdura. Ternera. Fruta.	4	20
Martes	Lentejas estofadas con verduras. Tortilla de patata con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Lácteo.	Jueves	Crema de guisantes. Magro en salsa con zanahoria. Fruta.	Ensalada. Pescado. Lácteo.	5	21
Miércoles	Pasta con chorizo. Atún con pisto. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Puré de patata. Pollo. Fruta.	Viernes	Arroz con verduras. Merluza a la riojana. Yogur.	Verdura. Huevos rellenos. Lácteo.	6	22
Jueves	Crema de calabaza. Ragout de ternera en salsa con patata panadera. Fruta.	Verdura. Empanada. Lácteo.	Lunes	Crema de calabacín. Pechuga Vilarroy con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	7	25
Viernes	Arroz con alcachofas. Tortilla francesa con ensalada. Yogur.	Verdura. Pescado. Fruta.	Martes	Pastel de carne. Bacalao a la riojana con ensalada. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Sopa. Pollo. Fruta.	8	26
Lunes	DÍA NO LECTIVO		Miércoles	Pasta al pesto. Tortilla de chorizo con ensalada. Fruta.	Verdura. Pescado. Fruta.	11	27
Martes	DÍA FESTIVO		Jueves	Arroz con magro. Salmón a las finas hierbas con ensalada. Fruta.	Ensalada. Pavo. Fruta.	12	28
Miércoles	Guisantes con jamón. Sajonia con ensalada. Fruta.	Ensalada. Pescado. Lácteo.	Viernes	Ensaladilla rusa. Ragout de ternera con zanahoria baby. Yogur.	Verdura. Tortilla. Fruta.	13	29
Jueves	Crema de espárragos. Albóndigas en salsa con zanahoria baby. Fruta.	Verdura. Tortilla. Fruta.				14	
Viernes	Arroz con tomate. Bacalao al horno con pimientos asados. Fruta en su jugo (sin azúcar añadido).	Verdura. Pollo. Lácteo.				15	
Lunes	Pasta salteada con calabacín. Empanadillas de atún con arroz. Fruta.	Sopa. Pescado. Lácteo.				18	

*MENÚ MENSUAL ADAPTADO A CADA ALUMNO CON ALERGI/AINTOLERANCIA	
* INTOLERANCIA AL GLUTEN:	Pasta especial sin gluten. Carnes y pescados elaborados a sus condiciones de alergia.
* ALERGI/A AL PESCADO Y/O MARISCO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. 1ºs platos libres de pescado y/o marisco.
* ALERGI/A A PROTEÍNA LECHE DE VACA:	Alimentos o productos libres de PLV.
* ALERGI/A A HUEVO:	Sustitución por pollo, cerdo o ternera. Pasta sin huevo.
* ALERGI/A A FRUTOS SECOS:	Elaboración de los alimentos sin ningún fruto seco.
* ALERGI/A A SOJA:	Elaboración de los alimentos sin soja.