

FECHA: LÍNEA:		oct-17 EN CALIENTE	COLECTIVO: MENÚ:	COLEGIOS BASAL	
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
02-oct	03-oct	04-oct	05-oct	06-oct	
GUISO DE ALUBIAS CON CARNE	SOPA DE POLLO CON ARROZ	CODITOS CON TOMATE	CREMA DE CHAMPIÑONES CON PICATOSTES	ARROZ CON TOMATE	
PESCADO EN SALSA VERDE CON GUI SANTES	LOMO ADOBADO CON MENESTRA DE VERDURAS	PECHUGA DE POLLO A LAS FINAS HIERBAS CON ZANAHORIAS	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON CALABACIN	ESCALOPES DE TERNERA CON ENSALADA	
PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	
09-oct	10-oct	11-oct	12-oct	13-oct	
PATATAS A LA RIOJANA	MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN	CREMA DE CALABACIN	FESTIVO	GUISO DE LENTEJAS CON CHORIZO	
PESCADO AL AJO PEREJIL CON ESPÁRRAGOS	SALCHICHAS AL AJILLO CON CALABAZA	LOMO DE CERDO A LA CASTELLANA	FESTIVO	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	
PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR		PAN Y FRUTA O YOGUR	
16-oct	17-oct	18-oct	19-oct	20-oct	
GUISO DE GARBANZOS CON ARROZ Y APIO	ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, CEBOLLA, AJO, PEPINO, HUEVO DURO, MAIZ Y PICATOSTES	GUISO DE PATATAS CON CARNE	GUISO DE ALUBIAS CON CHORIZO	MACARRONES A LA BOLOÑESA	
LOMO DE CERDO EN SALSA CON CHAMPIÑONES	HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS	PESCADO EN SALSA MARINERA CON JUDIAS VERDES	FILETITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS	CROQUETAS DE PESCADO CON ENSALADA	
PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	
23-oct	24-oct	25-oct	26-oct	27-oct	
GUISO DE PATATAS CON CAZÓN	SOPA DE POLLO CON ARROZ	CODITOS AL ORÉGANO CON TOMATE	CREMA PARMENTIER CON PICATOSTES	GUISO DE LENTEJAS CON CHORIZO	
ALBÓNDIGAS A LA PIMIENTA CON CALABAZA	LOMO DE CERDO CON JUDIAS VERDES	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA	POLLO AL LIMÓN CON MENESTRA DE VERDURAS	MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA	
PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR	
30-oct	31-oct				
ARROZ A LA CUBANA	GUISO DE GARBANZOS CON ESPINACAS Y CHORIZO				
SAN JACOBOS CON ENSALADA	POLLO A LA JARDINERA				
PAN Y FRUTA O YOGUR	PAN Y FRUTA O YOGUR				
OBSERVACIONES GENERALES DE LOS MENÚS			FIRMA NUTRICIONISTA		
La fruta es variada y de temporada. La bebida que se sirve con el menú debe ser, exclusivamente, agua. Los platos se elaboran con aceite de oliva virgen extra, sal yodada, hierbas y especias. Quedando libres de grasas trans y glutamato monosódico.			Paula Mesa García		
Los pescados blancos son merluza o abadejo y los azules atún, emperador o cazón, según disponibilidad en el mercado.					
VALORACIÓN NUTRICIONAL MEDIA DE LOS MENÚS					
ENERGÍA (Kcal)	PROTEINAS (gramos)	LÍPIDOS (gramos)	HIDRATOS CARBONO (gramos)		
850	31	32	115		

