

MENÚ COMEDOR OCTUBRE

Una buena alimentación debe combinar...



6º Primaria y Secundaria

Merienda: bocadillos variados.

Bachillerato

A media mañana: pieza de fruta o bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional.

Carnes grasas y embutidos.

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Consumo diario.

2-4 Raciones: leche, yogur y queso.

3-5 Raciones: preferiblemente aceite de oliva.

2 Raciones: verduras y hortalizas.

>3 Raciones: verdura, frutas.

4-6 Raciones: pan, cereales, arroz, pasta, patatas.

DEPORTE + AGUA

l

m

x

j

v

<p>2</p> <p>Paella valenciana Ensalada de Niza <i>Salad</i></p> <p>•</p> <p>Filete de merluza a la romana <i>Hake in batter</i></p> <p>Escalopines de pollo a la plancha con ensalada <i>Escalope with salad</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>3</p> <p>Puré de la huerta <i>Puree</i></p> <p>Menestra a la Navarra <i>Vegetable stew</i></p> <p>•</p> <p>Hamburguesas con salsa de tomate y patatas fritas <i>Hamburger with tomato sauce and French fries</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>4</p> <p>Judías blancas con costillas <i>White beans with ribs</i></p> <p>Risotto con champiñones <i>Risotto with mushrooms</i></p> <p>•</p> <p>Varitas de merluza con ensalada <i>Fish fingers with salad</i></p> <p>Pollo al ajillo con patatas <i>Garlic chicken with French fries</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>5</p> <p>Sopa de fideos <i>Soup</i></p> <p>Espinacas gratinadas con bacon <i>Spinach au gratin with bacon</i></p> <p>•</p> <p>Filetes de pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken breast with salad</i></p> <p>Empanadillas de atún con ensalada <i>Tuna dumplings with salad</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>6</p> <p>Raviolis con tomate <i>Ravioli with tomato sauce</i></p> <p>Ensalada riojana <i>Salad</i></p> <p>•</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada <i>Grilled pork loin with salad</i></p> <p>Empanadillas de carne <i>Meat stuffed peppers</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
---	---	--	---	--

Resumen Diario: Energía 937 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 40 g; Lípidos 37 g.

<p>9</p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>Pastel de patata y bacon <i>Potato and bacon pie</i></p> <p>•</p> <p>Escalope de pescado <i>Fish escalope</i></p> <p>Filetes rusos con patatas fritas <i>Hamburger with French fries</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>10</p> <p>Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i></p> <p>Judías verdes salteadas con jamón <i>Green beans with ham</i></p> <p>•</p> <p>Redondo de ternera asado con patatas fritas <i>Roast beef with French fries</i></p> <p>Tortilla de queso con ensalada <i>Cheese omelette with salad</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>11</p> <p>Frijoles con arroz <i>Rice with beans</i></p> <p>Ensalada de lechuga con jamón, piña, maíz y aguacate <i>Salad with ham, pineapple, sweet corn and avocado</i></p> <p>•</p> <p>Pollo con salsa barbacoa y mazorcas <i>Chicken with barbecue sauce</i></p> <p>Tacos</p> <p>•</p> <p>Brownie de chocolate <i>Brownie</i></p>	<p>12</p> <p>DÍA FESTIVO</p>	<p>13</p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>
--	---	---	--	---

Resumen Diario: Energía 978 Kcal; Hidratos 117 g; Proteínas 42 g; Lípidos 38 g.

<p>16</p> <p>Tortellinis gratinados <i>Pasta au gratin</i></p> <p>Guisantes con jamón <i>Green peas with ham</i></p> <p>•</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con patatas hervidas <i>Baked hake in parsley sauce and boiled potatoes</i></p> <p>Lomo de cerdo asado con verduras <i>Roasted pork loin with vegetables</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>17</p> <p>Crema parmentier <i>Parmentier cream</i></p> <p>Canelones de atún <i>Tuna cannelloni</i></p> <p>•</p> <p>Muslitos de pollo en salsa con patatas <i>Chicken with sauce and French fries</i></p> <p>Huevos revueltos con patatas <i>Fried eggs with French fries</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>18</p> <p>Arroz con chorizo y tomate <i>Rice with sausage and tomato</i></p> <p>Macedonia de verduras <i>Vegetable stew</i></p> <p>•</p> <p>Albóndigas con zanahorias y patatas <i>Meatballs with carrots and potatoes</i></p> <p>Pizza romana con champiñón <i>Pizza</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>19</p> <p>Patatas a la riojana <i>Potatoes</i></p> <p>Acelgas rehogadas con jamón <i>Chard with ham</i></p> <p>•</p> <p>Lenguado menier <i>Sole</i></p> <p>Cordon Bleu de pavo con ensalada</p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>20</p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i></p> <p>Ensalada de pasta con atún y huevo duro <i>Pasta salad with tuna and hard-boiled egg</i></p> <p>•</p> <p>Cocido madrileño completo <i>Stew</i></p> <p>Entrecot con lechuga y tomate <i>Entrecôte with lettuce and tomato</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
--	---	--	--	---

Resumen Diario: Energía 942 Kcal; Hidratos 110 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.

<p>23</p> <p>Arroz a la italiana <i>Risotto</i></p> <p>Ensalada César <i>Caesar salad</i></p> <p>•</p> <p>Pescadilla rebosada con ensalada <i>Breaded whiting with salad</i></p> <p>Salchichas al horno con patatas <i>Baked sausages with French fries</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>24</p> <p>Sopa de pollo con estrellitas <i>Soup</i></p> <p>Berenjenas rellenas estilo balear <i>Stuffed eggplants</i></p> <p>•</p> <p>Pollo asado con patatas fritas <i>Roasted chicken with French fries</i></p> <p>Tortilla de patata con ensalada <i>Spanish omelette with salad</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>25</p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils</i></p> <p>Ensalada alemana <i>Salad</i></p> <p>•</p> <p>Pechugas de pavo a la plancha <i>Grilled turkey breast</i></p> <p>San Jacobo con guarnición <i>Breaded fried ham and cheese</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>26</p> <p>Crema de champiñones <i>Cream of mushrooms soup</i></p> <p>Pastel de verduras <i>Vegetable pie</i></p> <p>•</p> <p>Escalopines a la plancha con ensalada <i>Grilled escalope with salad</i></p> <p>Lenguado empanado con ensalada <i>Breaded sole with salad</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>27</p> <p>Macarrones carbonara <i>Pasta with carbonara sauce</i></p> <p>Ensalada castellana <i>Salad</i></p> <p>•</p> <p>Filete de gallo a la andaluza con ensalada <i>Megrin with salad</i></p> <p>Ragout de ternera con tomate y patatas fritas <i>Ragout with tomato and French fries</i></p> <p>•</p> <p>Tarta de queso <i>Cheesecake</i></p>
---	--	---	---	--

Resumen Diario: Energía 929 Kcal; Hidratos 111 g; Proteínas 38 g; Lípidos 37 g.

<p>30</p> <p>Espaguetis bolognesa <i>Pasta with bolognese sauce</i></p> <p>Menestra de verdura salteada <i>Vegetable stew</i></p> <p>•</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada <i>Ham croquettes with salad</i></p> <p>Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p>31</p> <p>Alubias estofadas <i>White beans</i></p> <p>Acelgas salteadas con patata <i>Chard with potatoes</i></p> <p>•</p> <p>Varitas de merluza <i>Fish fingers</i></p> <p>Hamburguesas a la plancha <i>Hamburger</i></p> <p>•</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>			
---	---	--	--	--

Resumen Diario: Energía 941 Kcal; Hidratos 113 g; Proteínas 39 g; Lípidos 37 g.

l	m	x	j	v
2	3	4	5	6
<p>Crema de tomate <i>Cream of tomato soup</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla de jamón <i>Ham omelette</i></p> <p>*</p> <p>Natillas <i>Custard</i></p>	<p>Atún con pisto <i>Tuna with vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p>Arroz con leche <i>Rice pudding</i></p>	<p>Sopa de sémola <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Pechuga de pollo con ensalada <i>Chicken breast with salad</i></p> <p>*</p> <p>Cuajada <i>Curd</i></p>	<p>Ensalada mixta <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p>Boquerones fritos <i>Fried anchovies</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Vichysoisse</p> <p>*</p> <p>Calamar a la plancha <i>Grilled squid</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>
9	10	11	12	13
<p>Sopa castellana <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Filete a la plancha <i>Grilled steak</i></p> <p>*</p> <p>Queso y zumo <i>Cheese and juice</i></p>	<p>Crema de espárragos <i>Cream of asparagus soup</i></p> <p>*</p> <p>Alitas de pollo con patatas <i>Chicken wings with French fries</i></p> <p>*</p> <p>Macedonia de frutas <i>Fruit salad</i></p>	<p>Huevos rellenos con ensalada rusa <i>Stuffed eggs with potato salad with mayonnaise</i></p> <p>*</p> <p>Natillas <i>Custard</i></p>	DÍA FESTIVO	DÍA NO LECTIVO
16	17	18	19	20
<p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>*</p> <p>Merluza a la romana <i>Hake in batter</i></p> <p>*</p> <p>Queso fresco y zumo <i>Cheese and juice</i></p>	<p>Lasaña de carne <i>Lasagne</i></p> <p>*</p> <p>Cuajada <i>Curd</i></p>	<p>Sopa Minestrone <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Tortilla francesa <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p>Crema catalana <i>Crème brûlée</i></p>	<p>Ensalada de tomate y maíz <i>Tomate and sweet corn salad</i></p> <p>*</p> <p>Hamburguesa <i>Hamburger</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Ravioli de espinacas con tomate <i>Spinach and tomato ravioli</i></p> <p>*</p> <p>Salchichas <i>Sausages</i></p> <p>*</p> <p>Yogur con nueces <i>Yoghurt with nuts</i></p>
23	24	25	26	27
<p>Consomé <i>Broth</i></p> <p>*</p> <p>Chuletas de cordero <i>Lamb chops</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Espaguetis <i>Pasta</i></p> <p>*</p> <p>Boquerones fritos <i>Fried anchovies</i></p> <p>*</p> <p>Cuajada con miel <i>Curd with honey</i></p>	<p>Sopa de cebolla <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Empanadillas de bonito con ensalada <i>Tuna dumplings with salad</i></p> <p>*</p> <p>Yogur <i>Yoghurt</i></p>	<p>Guisantes con jamón <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p>Merluza plancha <i>Grilled hake</i></p> <p>*</p> <p>Queso y zumo <i>Cheese and juice</i></p>	<p>Sopa de pescado <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p>Trucha con jamón <i>Trout with ham</i></p> <p>*</p> <p>Natillas <i>Custard</i></p>
30	31			
<p>Salmón plancha con ensalada <i>Grilled salmon with salad</i></p> <p>*</p> <p>Fruta <i>Fruit</i></p>	<p>Tortilla de queso con ensalada <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p>Arroz con leche <i>Rice pudding</i></p>			