



OCTUBRE



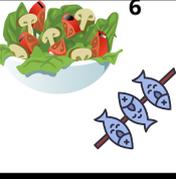
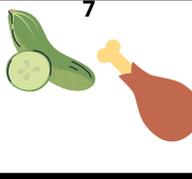
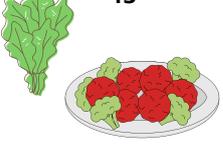
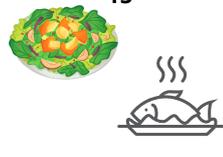
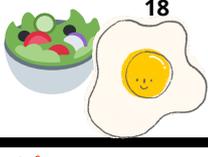
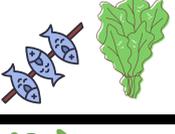
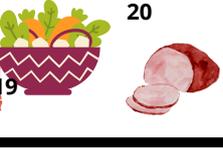
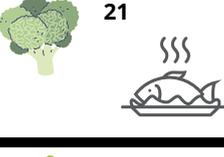
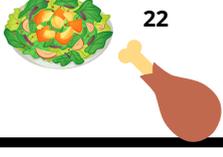
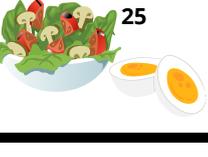
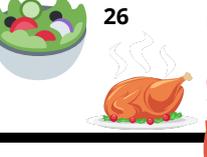
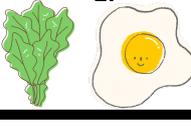
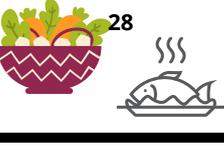
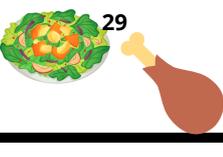
MENÚ COLEGIO VICTORIA DÍEZ

| LUNES 4 | MARTES 5 | MIÉRCOLES 6 | JUEVES 7 | VIERNES 8 |
|---|---|---|--|--|
| <p>Crema de verduras Albóndigas caseras guisadas jardinera Pera y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 561,69Kcal De 9 a 13 años 717,89 Kcal</p> | <p>Lentejas y patata estofadas Tortilla con jamón, calabacín plancha y tomate. Ciruela y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 561,9 Kcal De 9 a 13 años 655,4 Kcal</p> | <p>Coliflor con patata Rabas de calamar guisadas con arroz y guisantes Pera y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 545,31 Kcal De 9 a 13 años 704,80 Kcal</p> | <p>Pizza casera con jamón y champiñones Tilapia asada con calabacín Fruta y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 546,34 Kcal De 9 a 13 años 716,69 Kcal</p> | <p>Ensalada mixta con huevo y atún Lentejas estofadas con arroz Mandarina y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 553,7 Kcal De 9 a 13 años 690,62 Kcal</p> |
| 11 | 12 | <p>13 Arroz a la cubana Huevo a la plancha Plátano y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 572,89 Kcal De 9 a 13 años 702,84 Kcal</p> | <p>14 Sopa de pescado con fideo Pollo asado con patatas Mandarina y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 573,01 Kcal De 9 a 13 años 672,83 Kcal</p> | <p>15 Ensalada con atún y huevo Alubias bacalao Manzana y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 565,97 Kcal De 9 a 13 años 708,95 Kcal</p> |
| <p>18 Lentejas estofadas Merluza asada al horno a la gallega Mandarina y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 554,16 Kcal De 9 a 13 años 679,77 Kcal</p> | <p>19 Macarrones con tomate margarita Lomo de cerdo a la plancha con salsa de champiñones y calabacín Kiwi y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 568,89 Kcal De 9 a 13 años 715,86 Kcal</p> | <p>20 Garbanzos de potaje Tortilla y calabacín con tomate natural Pera y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 555,92 Kcal De 9 a 13 años 649,02 Kcal</p> | <p>21 Ensalada con huevo duro Paella de pollo Manzana y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 568,13Kcal De 9 a 13 años 712,71 Kcal</p> | <p>22 Alubias blancas estofadas Tortilla de patata y tomate natural Ciruela y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 562,8 Kcal De 9 a 13 años 655,4 Kcal</p> |
| <p>25 Crema de calabaza y avena Merluza al horno con ensalada de alubias Plátano y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 565,25 Kcal De 9 a 13 años 682,03 Kcal</p> | <p>26 Arroz al horno con verdura Boquerones andaluza Mandarina y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 548,15Kcal De 9 a 13 años 695,32 Kcal</p> | <p>27 Ensalada con huevo Fideuá con garbanzos, brócoli y longaniza Manzana y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 570,49 Kcal De 9 a 13 años 706,26 Kcal</p> | <p>28 Espaguetis a la carbonara con maiz Pechugas de pollo plancha con ensalada de tomate Mandarina y pan</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 557,62 Kcal De 9 a 13 años 711,26 Kcal</p> | <p>29 Alubias blancas estofadas Huevo al plato asado con tomate y jamón Pera y pan integral</p> <p>Valor energético: De 5 a 8 años 574,35 Kcal De 9 a 13 años 697,97 Kcal</p> |

DE CENA!

RECOMENDACIONES PARA UNA CENA EQUILIBRADA:

POR TALLER COCINA

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|---|--|---|
| 4  | 5  | 6  | 7  | 8  |
| 11  | 12  | 13  | 14  | 15  |
| 18  | 19  | 20  | 21  | 22  |
| 25  | 26  | 27  | 28  | 29  |

ALÉRGENOS

Gluten: (G), Crustáceos (CR), huevos (H), pescado (P), cacahuets (CH), soja (Sj), lácteos (L), frutos de cáscara (FC), apio (Ap), mostaza (M), Granos de sésamo (SE), dióxido de azufre y sulfitos (S), moluscos (ML), altramuces (AL)

Todos los días se les sirve pan que contiene gluten.

4. Crema de verduras (L), albóndigas a la jardinera (L), pera y pan (G). Alternativo a lácteo omitirlo y pollo.
5. Lentejas, tortilla (H), ciruela y pan. Alternativo a lentejas alubias, pasta, a huevo pescado, ternera.
6. Coliflor, Calamares (ML), fruta y pan (G). Alternativo a calamares pollo asado, a verdura pasta.
7. Pizza de jamón (G, L) Tilapia (P), fruta y pan (G). Alternativo a lácteo omitirlo y a la tilapia serviremos pavo guisado. A verduras pasta blanca con jamón.
8. Ensalada mixta con huevo y atún (H, P, S) Lentejas estofadas con arroz. Naranja y pan integral (G) Alternativo a atún jamón. A verdura y legumbre arroz y pollo.
13. Arroz a la cubana. Huevo a la plancha (H) Plátano y pan (G)
14. Sopa de pescado (P, G) Pollo asado con patatas (S) Naranja y pan (G) Alternativo a sopa de pescado sopa de pollo y jamón con fideos.
15. Ensalada con atún y huevo (P, H) Alubias empedradas con arroz y bacalao (P) Manzana y pan (G) Alternativo a atún jamón y al bacalao alubias con costilla
- 18 Lentejas estofadas con jamón y panceta. Merluza asada al horno a la gallega (P, S) Naranja y pan (G) Alternativo a lentejas Guisantes, a merluza tortilla
19. Macarrones con tomate margarita (G,L) Lomo de cerdo a la plancha con salsa de champiñones y calabacín (S) Kiwi y pan (G) Alternativo a lactosa omitiéndola
20. Garbanzos de potaje. Tortilla y calabacín con tomate natural (H). Pera y pan (G) Alternativo a garbanzos puré de verduras.
21. Ensalada con huevo duro (H, S) Paella de pollo. Manzana y pan (G)
22. Alubias blancas estofadas, tortilla (H), ciruela y pan.
25. Crema de calabaza y avena (L) Merluza al horno con ensalada de alubias (P) Plátano y pan (G) Alternativo a lactosa suprimirla, a merluza albóndigas.
26. Arroz al horno con verdura. Boquerones andaluza (G,P) Naranja y pan (G) Alternativo a pescado pollo.
27. Ensalada con huevo (H, S) Fideuá con garbanzos y longaniza (G) Manzana y pan (G) Alternativo a garbanzos guisantes
28. Espaguetis al pesto genovés (G, FC, L) Pechugas de pollo plancha con ensalada de tomate. Naranja y pan (G) Alternativo a lactosa omitirla
29. Alubias blancas estofadas. Huevo al plato asado con tomate y jamón (H) Pera y pan integral (G)