

OCTUBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Judías verdes con Tomate I Filete de Cerdo con Ensalada Fruta de Temporada	Patatas con Chorizo II Pescado Temporada con ensalada  Yogur Ecológico 	Arroz con Verdura 3 Tortilla de Patata  Fruta de Temporada
Espagueti Integrales 6 a la Carbonara  Revuelto con Jamón  Fruta de Temporada	Alubia Rojas 7 Bacalao con Tomate  Fruta de Temporada	Puré de Verdura 8 Filete de Lomo con Ensalada Yogur Ecológico 	Arroz con Tomate 9 Pescado Temporada con ensalada  Fruta de Temporada	Sopa de Ave con fideos 10 Escalope con Ensalada Fruta de Temporada
Macarrones Integrales con Tomate y Chorizo 13  Pollo al horno con Verduritas Asadas Fruta de Temporada	Lentejas Ecológicas Estofadas 14 Merluza a la Romana con Ensalada  Fruta de Temporada	Arroz con Costilla 15 Huevos Rellenos con Salsa Rosa  Fruta de Temporada	Crema de Calabaza 16 Pescado Temporada con ensalada  Yogur Ecológico 	Garbanzos guisados 17 Empanadillas de Bonito con Tomate  Fruta de Temporada
Espagueti Integrales a la Boloñesa 20  Tortilla de Bonito  Fruta de Temporada	Arroz con Pollo 21 Bacalao en Salsa Americana  Fruta de Temporada	Puré de Verdura 22 Filetes de Lomo con Pisto Yogur Ecológico 	Alubias Blancas con Verdura 23 Croquetas con Lechuga  Fruta de Temporada	Patatas a la Riojana 24 Pescado Temporada con ensalada  Fruta de Temporada
27 NO LECTIVO	28 NO LECTIVO	29 NO LECTIVO	30 NO LECTIVO	31 NO LECTIVO

- *En el comedor se sirven las cantidades acordes a la edad de los niños/as, lo cual modifica la calibración de cada franja de edad ajustándose así a sus necesidades.**
- *Uso de sal yodada en la elaboración de los platos.**
- *Una vez por semana consumimos yogurt ecológico de la Granja La Sierra**
- *Una vez por semana se consume legumbre ecológica**
 - *Las ensaladas se aliñan con Aceite de Oliva.**
- *Frutas de temporada: manzana, pera, plátano....**
- *Se ofrece pan integral dos días a la semana**
 - *El menú incluye agua y pan.**
- * Pescado de temporada: sardinas, bocartes**
- * Estos menús han sido revisados y aprobados por la dietista-nutricionista, Sandra Corral González.**
- * Por causa de fuerza mayor cocina se reserva el derecho de hacer cambios en el menú.**



SANDRA CORRAL GONZÁLEZ
DIETISTA - NUTRICIONISTA