





# OCTOBER 2019

MONDAY / LUNES	THUESDAY / MARTES	WEDNESDAY / MIÉRCOLES	THURSDAY / JUEVES	FRIDAY / VIERNES
	1 PURE DE VERDURAS Mashed vegetables ALITAS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE Chicken wings with salad FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA Season's fruit or jelly	2 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON PATATA Green beans with potatoes ***ALBONDIGAS ternera CON PATATA PANADERA Meatloaf With potatoes FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	3 JUDIAS PINTAS Beans RAGOUT DE CERDO CON PISTO Meat with ratatouille FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	4 PAELLA DE VERDURAS Vegetable paella ***MERLUZA CON PURE DE PATATA** Fish and mashed potatoe LACTEO O FRUTA Milk product or Season's fruit
7 ***ESPAGUETIS CON QUESO* spaghetti LOMO ENSALADA DE MAIZ Steak with salad FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	8 LENTEJAS CON ARROZ Lentils with rice *TORTILLA DE PATATA CON BROCOLI Spanish omelette with brocoli FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	9 GUISANTES CON JAMON Y HUEVO* Peas with ham and egg POLLO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE Chicken with salad FRUTA DEL TEMPORADA O GELATINA Season's fruit or jelly	10 ***COCIDO COMPLETO Cocido FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	11 *CREMA DE CALABACIN PUERRO Y PATATA y picatostes Mashed vegetables CAZON CON PATATA PANADERA Fish and potatoes LACTEO O FRUTA Milk product or Season's fruit
14 PAELLA Paella ***MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA Breaded hake with salad FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	15 FABADA Stew *TORTILLA DE CALABACIN CON ZANAHORIA Y GUISANTES Omelette with carrots FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	16 SOPA DE ESTRELLAS*** Star soup PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y PATATA PNADERA Turkey with mushrooms and potatoes FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	17 PURE DE VERDURAS Mashed vegetables HAMBURGUESA ternera CON ENSALADA DE TOMATE burger FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	18 ***MACARRONES CON TOMATE Y ATUN Y QUESO* Macaroni ALITAS DE POLLO CON ENSALADA Chicken wings with salad LACTEO O FRUTA Milk product or Season's fruit
21 LENTEJAS ESTOFADAS Lentils *TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE ATUN omelette with tuna salad FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	22 *COLIFLOR Cauliflower POLLO AL CHILINDRÓN CON patatas Chicken and chips FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	23 ***COCIDO COMPLETO Cocido FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA Season's fruit or jelly	24 ESPAGUETTIS BOLOÑESA spaghetti ***LIMANDA CON ENSALADA DE MAIZ Fish with salad FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	25 JUDÍAS VERDES CON TOMATE Green beans with tomato ***ALBONDIGAS ternera CON guisantes y zanahoria Meatloaf With carrots LACTEO O FRUTA Milk product or Season's fruit
28 ARROZ CON TOMATE Rice with tomato SAJONIA CON BROCOLI Saxony With brócoli FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	29 GUISANTES CON JAMON Peas ***PECHUGA DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE TOMATE Y HUEVO** Breaded Chicken with salad FRUTA DE TEMPORADA Season's fruit	30 PURE DE CALABAZA Mashed vegetables *TORTILLA DE JAMÓN CON ENSALADA DE ATUN York ham omelette with tomatoes salad LACTEO Y CHOCOLATINA (72% CACAO) Milk product and chocolate	31 	

- La calidad de nuestros menús se basa en una compra diaria. Por ello, nos podríamos ver en la necesidad de realizar algún cambio. Rogamos disculpen las molestias que ello pudiera ocasionar. Los menús son elaborados con aceite de oliva.

- Desde el centro les pedimos que inculquen a sus hijos el hábito de comer sano y equilibrado.

BUZÓN DE SUGERENCIAS Y MEJORAS: [colegioeuropacomedor@gmail.com](mailto:colegioeuropacomedor@gmail.com)

ALÉRGICOS: \*Huevo \*\*leche/lactosa \*\*\* gluten #Marisco

Se sustituirá los menús con gluten por pasta sin gluten o alimento sin gluten, el huevo por otra proteína animal, la lactosa por alimentos sin lactosa y la proteína de la leche por sustitutos vegetales. Se cocina sin frutos secos.