

OCTUBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1 LENTEJAS ESTOFADAS Lentil stew ***MERLUZA CON ENSALADA DE QUESO Hake with cheese salad LÁCTEO O FRUTA Dairy product or fruit
4 ***MACARRONES CON ATÚN Y QUESO Macaroni with tuna and cheese *TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA Spanish omelette and salad FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	5 **CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO Vegetable cream MAGRO CON TOMATE Y ARROZ Meat with tomato sauce and rice FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	6 GUISANTES CON JAMÓN Peas with ham POLLO AL AJILLO CON ENSALADA Chicken with garlic and salad FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA Season's fruit or jelly	7 ***COCIDO COMPLETO Cocido FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	8 PAELLA DE VERDURAS Vegetable paella SALMÓN CON PURÉ DE PATATAS Salmon with mash potatoes LÁCTEO O FRUTA Dairy product or fruit
11 Día no lectivo	12 Día de la Hispanidad	13 ARROZ CON TOMATE Rice with tomato sauce ***MERLUZA CON ENSALADA Hake and salad FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA Season's fruit or jelly	14 FABADA Bean stew *HUEVOS DUROS CON PISTO Eggs with ratatouille FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	15 #FIDEUÁ Fideua **SAJONIA CON ENSALADA Saxon fillets with broccoli LÁCTEO O FRUTA Dairy product or fruit
18 ***SPAGUETIS A LA BOLOÑESA Spaghetti bolognese **TORTILLA DE CALABACÍN CON BRÓCOLI Y ZANAHORIA Zucchini omelette with broccoli and carrot FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	19 LENTEJAS ESTOFADAS Lentil stew ***CROQUETAS DE JAMÓN CON ENSALADA DE TOMATE Ham croquets with tomato salad FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	20 **CREMA DE VERDURAS CON PICATOSTES Vegetable cream with croutons HAMBURGUESA CON PATATAS Hamburger with fries FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA Season's fruit or jelly	21 JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Green beans with ham ***POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE MAIZ Breaded chicken with corn salad FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	22 #PAELLA DE MARISCO Paella LIMANDA CON ENSALADA Fish with salad LÁCTEO O FRUTA Dairy product or fruit
25 ***LACITOS CON BACON Pasta with bacon ***HUEVOS VILLARROY CON GUISANTES Villarroy style eggs and peas FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	26 SOPA DE PESCADO Fish soup ALBÓNDIGAS DE TERNERA A LA JARDINERA Meatballs with vegetables FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	27 PATATAS GUIADAS Potato stew ***MERLUZA CON ENSALADA DE ATÚN Hake with tuna salad FRUTA DE TEMPORADA O GELATINA Season's fruit or jelly	28 ***COCIDO COMPLETO Cocido FRUTA DE TEMPORADA Y LECHE Season's fruit and milk	29 **CREMA DE COLIFLOR CON PICATOSTES Cauliflower cream with croutons PAVO EN SU JUGO CON CHAMPIÑONES Y ARROZ Turkey with mushrooms and rice LÁCTEO O FRUTA Dairy product or fruit

- 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

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.