

C.E.I.P. SANTA TERESA DE JESUS

COMEDOR ESCOLAR. **MENÚ OCTUBRE**. CURSO 2020-2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			2 Potaje de alubias con verduras. Croquetas de pollo Lechuga, maíz y remolacha Pan y yogur  Kcal: 649 PT:26 L: 21 HC: 88	3 Menestra con pavo Rosada al horno + ensalada Pan y plátano  Kcal: 639 PT:18 L: 20 HC: 92
5 Crema de calabacín Pollo al ajillo con Patatas fritas Pan y mandarina  Kcal: 670 PT:23 L:24 HC: 87	6 Coditos de pasta con salsa de tomate y queso rallado Merluza al horno con Lechuga, maíz y zanahoria Pan y manzana Kcal:635 PT24 L:22 HC:94	7 Lentejas con verduras Tortilla de atún Ensalada de lechuga, tomate, maíz Pan integral y Manzana Kcal: 625 PT: 21 L: 38 HC: 82	8 Arroz chino. Pollo al horno Tomate aliñado con queso fresco. Pan integral y plátano  Kcal: 703 PT: 25 L: 30 HC: 97	9 Potaje de alubias con arroz. Tortilla de pavo. Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria natural. Kcal: 725 PT: 23 L: 36 HC: 89
12  <b>FESTIVO</b>	13 Macarrones con salsa de tomate casera atún y queso rallado Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan integral y plátano Kcal: 752 HC: 92 PT: 29 L: 29	14 Crema de calabaza Tortilla de patatas asada. Ensalada de canónigos con tomate y queso fresco Pan y yogur  Kcal: 610 PT:27 L: 19. HC: 80.6	15 Paella de marisco Pollo al horno Lechuga, tomate y maíz Pan y mandarina  Kcal: 703 PT: 27 L: 22 HC: 92	16 Cocido de garbanzos con fideos . Cazón con limón Lechuga, maíz y remolacha Pan y yogur  Kcal: 649 PT:26 L: 21 HC: 88
19 Cazuela de fideos con pollo. Tortilla de espinacas Ensalada de lechuga, tomate , atún Pan y manzana Kcal: 727 HC: 89g PT: 31g L: 29g	20 Arroz con salsa de tomate casera Pavo en salsa de cebolla y zanahoria. Ensalada de canónigos con tomate. Pan y pera Kcal: 840 HC: 83 PT: 42 L: 38	21 Potaje de alubias Merluza en salsa verde Lechuga, tomate y zanahoria Pan integral y plátano  Kcal: 634 PT :19 L: 22 HC: 95	22 Estofado de ternera con patatas, guisantes y zanahoria. Tomate aliñado con zanahoria y queso fresco. Pan y yogur Kcal: 629 PT:22 L: 20 HC: 630	23 crema de verduras. Rosada frita con ensalada de Lechuga, tomate y maíz Pan y mandarina  Kcal: 740 HC: 90 PT:55 L:21
26 Espirales de pasta tricolor con salsa de tomate y atún Tortilla de calabacín. Lechuga y tomate Plátano y pan Kcal: 803 PT:31 L:27 HC: 89	27 Potaje de alubias con zanahoria y patata. Pavias de merluza Lechuga, zanahoria, maíz. Pan y mandarina Kcal: 722 PT: 38 L: 34 HC:88	28 Arroz chino. Pollo al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y tomate Pan integral y manzana Kcal: 610 PT: 21 L: 20 HC:86	29 Sopa de merluza con patata, zanahoria, tomate. Croquetas de pollo. Tomate aliñado con queso y zanahoria Pan y Pera Kcal: 642 PT:26 L: 21 HC: 88	30 Crema de calabacín. Hamburguesa de pollo con patatas fritas. Pan y plátano Kcal: 682 PT:24 L: 21 HC: 91

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos

**CENAS ORIENTATIVAS**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 Mero al horno con patatas y zanahoria. Fruta	2 Tortilla de espinacas. Queso fresco con jamón cocido/pechuga de pavo Fruta
5 <b>Ensalada de patata cocida con tomate y caballa</b> Fruta	6 Pescado azul al horno con rodajas de tomate, calabacín, cebolla y patata Fruta	7 Ensalada variada Pollo empanado Fruta	8 Sopa de picadillo Tomate cherry con queso fresco Fruta	9 sopa de fideos. Pechuga de pollo rellena de jamón cocido y queso al horno. Fruta
12 <b>FESTIVO</b>	13 Ensalada mixta Pollo al ajillo Fruta	14 Tomate aliñado Tortilla de jamón Fruta	15 Merluza al horno con patata y tomate. Fruta	16 Ensalada variada Croquetas de pollo caseras Fruta
19 <b>Fajitas de pollo con verduras</b> Fruta	20 Chipirón a la plancha con patatas fritas Ensalada mixta	21 Ensalada mixta Huevos rellenos de atún y salsa mayonesa casera. Fruta	22 Calabacín frito Mero a la plancha Fruta	23 Gazpacho Tortilla de patatas Fruta
26 <b>Tomate aliñado con queso fresco</b> <b>Mero a la plancha con salsa de verde.</b> Fruta	27 Crema de verduras hamburguesa de ternera a la plancha Fruta	28 Empanada de atún con verduras variadas y salsa de tomate natural Fruta	29 Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	30 Crema de calabacín y calabaza Pollo a la plancha Fruta

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos

