

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primero	Sopa de Ave con Fideos	Lentejas Riojana	Arroz Blanco con Tomate	Macarrones Boloñesa	Crema de Calabacín con Queso
Segundo	Hamburguesa de Pollo con Patatas – Ensalada	Lomo Adobado con Verduritas -- Ensalada	Fiambre Variado de Pavo -- Ensalada	Lomo de Merluza en Tempura con Mahonesa – Ensalada	Longanizas de Magro con Salsa de Tomate – Ensalada
Postre	Plátano – Leche	Melón – Leche	Yoghourt Natural Azucarado Danone – Fruta Variada	Manzana -- Leche	Helado -- Fruta Variada

1ª Semana:

Del 2 al 6 de octubre y del 30 de octubre al 3 de noviembre de 2017

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primero	Espagueti Matriziana	Sopa de Cocido con Huevo Duro y Garbanzos	Crema de Patata y Zanahoria con Aceite de Oliva	Paella Valenciana	Sopa de Pescado
Segundo	Lenguado Plancha con Papas -- Ensalada	Solomillo de Pollo Empanado con Patatas Fritas – Ensalada	Albóndigas con Salsa de Tomate -- Ensalada	Jamón Serrano, Jamón York y Queso – Ensalada	Hamburguesa de Ternera con Ketchup -- Ensalada
Postre	Manzana -- Leche	Plátano -- Leche	Yoghourt Sabores Danone – Fruta Variada	Sandía -- Leche	Helado -- Fruta Variada

2ª Semana:

Del 10 al 13 de octubre de 2017

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primero	Lentejas con Verduras	Sopa Castellana con Estrellitas	Guisado de Patatas con Pollo	Fideuà del Senyoret	Arroz Blanco con Tomate
Segundo	Lomo al Horno y Guisantes con Jamón -- Ensalada	Contramuslo de Pollo al Horno con Champiñón y Patatas – Ensalada	Crujiente de Rosada – Ensalada	Entremés de Fiambre – Ensalada	Minihamburguesa con Patatas y Huevo Frito con Bacon -- Ensalada
Postre	Plátano – Leche	Melón -- Leche	Yoghourt Natural Azucarado Danone -- Fruta Variada	Manzana -- Leche	Helado -- Fruta Variada

3ª Semana:

Del 16 al 20 de octubre de 2017

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Primero	Patatas Riojana	Sopa de Pollo con Bolitas	Espirales Italiana	Arroz al Horno	Crema de Olleta
Segundo	Longanizas de Pavo con Tomate y Arroz Basmati -- Ensalada	Pollo a l'Ast con Patatas Fritas -- Ensalada	Lomo de Bacalao con Papas -- Ensalada	Fiambre Variado -- Ensalada	Lomo en Salsa con Patata Duquesa -- Ensalada
Postre	Melocotón en Almíbar -- Leche	Manzana -- Leche	Danonino -- Fruta Variada	Plátano -- Leche	Helado -- Fruta Variada

4ª Semana:

Del 23 al 27 de Octubre de 2017

La Fruta Variada incluye: Kiwi, Pera, Plátano, Manzana, Naranja y Fruta de temporada.  
La Ensalada incluye: Lechuga, Tomate, Aceitunas, Maiz y Zanahoria rallada.

La combinación de platos que ofrecemos en nuestros menús cubre las necesidades calóricas y nutricionales de todos los niños del Centro.

Nuestros menús están totalmente equilibrados, al contar desde hace más de diez años con el asesoramiento de especialistas en nutrición a la hora de realizarlos.

Una dieta correcta es aquella que aporta la cantidad de calorías necesarias, repartidas correctamente en grupos de alimentos y que, al mismo tiempo, asegura una cantidad de vitaminas y oligoelementos.

Estamos a su disposición para aclarar cuantas dudas les surjan sobre lo que comen sus hijos en este Centro (cantidades, productos, marcas, etc.).

### **Información sobre alérgenos:**

Está a su disposición ficha relativa a los alérgenos de cada menú diario con el correspondiente desglose por alimentos de cada plato servido en este Centro.

**Menú Colegial, S.L.**

**687-475432**

**687-587303**

**Colegio Nuestra Señora  
de la  
Consolación**

**MENÚ ESCOLAR**

**Mes de Octubre  
2017**