

MENÚ ESCOLAR SIN GLUTEN

OCTUBRE 2017



	lunes 2	martes 3	miércoles 4	jueves 5	viernes 6
<i>Primero</i>	Garbanzos Estofados	Pasta 4 Quesos	"Sopa de Bullit"	Arroz con Verduras	Crema de Calabacín
<i>Segundo</i>	Hamburguesa Mixta con Patatas Fritas	Croquetas de Bacalao con Lechuga, Tomate y Maíz	"Bullit Mallorquí"	Tortilla de Patatas con Tomate Aliñado con Atún	Pescado al Horno con Lechuga y Zanahoria
<i>Postre</i>	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Natillas	Fruta de Temporada	Helado
<i>¡Sugerencia de cena!</i>	<i>Pechuga de Pollo a la Plancha con Ensalada de Couscous y Fruta</i>	<i>Pastel de Verduras con Salsa de Tomate y Patata Cocida y Fruta</i>	<i>Merluza a la Plancha con Ensalada de Arroz y Fruta</i>	<i>Filete de Pavo Salteado con Verduras y Salsa de Soja y Fruta</i>	<i>Pizza Casera de Verduras y Jamón y Fruta</i>

	lunes 9	martes 10	miércoles 11	jueves 12	viernes 13
<i>Primero</i>	Sopa de Pescado	Estofado de Lentejas	Fideua	FESTIVO	Lasaña de Carne con Bechamel
<i>Segundo</i>	Pechuga de Pollo Empanada (casera) con Lechuga y Tomate	Lomo en Salsa Española con Arroz Salteado	Salchichas Frescas de Pollo con Lechuga y Zanahoria		Tortilla a la Francesa con Lechuga, Atún y Olivas
<i>Postre</i>	Fruta de Temporada	Yogurt Natural	Fruta de Temporada		Helado
<i>¡Sugerencia de cena!</i>	<i>Abadejo al Vapor con Salsa de Tomate y Patata Cocida y Fruta</i>	<i>Tortilla de Patatas y Cebolla con Ensalada y Fruta</i>	<i>Hamburguesa de Garbanzos con Puré de Zanahoria y Fruta</i>		<i>Pastel de Rape y Gambas con Verduras y Pure de Patata y Fruta</i>

	lunes 16	martes 17	miércoles 18	jueves 19	viernes 20
	Puré de Verduras	Pasta a la Carbonara	Estofado de Lentejas	Arroz con Pisto de Verduras	Sopa de Pollo
	Frito de Pollo con Patatas y Verdura	Merluza a la Andaluza (casera) con Lechuga y Tomate	Croquetas de Cocido con Lechuga y Tomate	Tortilla de Patatas con Lechuga, Zanahoria y Atún	Costilla de Cerdo con Salsa Barbacoa Patatas Fritas
	Fruta de Temporada	Actimel	Fruta de Temporada	Flan	Helado
	<i>Tortilla de Patatas con Ensalada y Fruta</i>	<i>Filete de Pavo Salteado con Cebolla, Zanahoria y Pimientos y Fruta</i>	<i>Merluza a la Plancha con Ensalada de Couscous y Fruta</i>	<i>Puré de Verduras y Calamar a la Plancha con Patata Cocida y Fruta</i>	<i>Quesadillas Variadas y Ensalada con Nueces y Fruta</i>

	lunes 23	martes 24	miércoles 25	jueves 26	viernes 27
	Pasta a la Boloñesa	Crema de Puerros	"Arròs Brut"	Sopa de Pescado	Potaje de Garbanzos
	Lomo Adobado con Lechuga y Tomate	Albondigas con Patata y Zanahoria	Tortilla de Patata con Trepó Mallorquí	Pollo al Ajillo con Lechuga y Tomate	Merluza Empanada Casera con Lechuga, Tomate y Aceitunas
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogurt de Frutas	Fruta de Temporada	Helado
	<i>Lenguado Rebozado con Ensalada con Sésamo y Fruta</i>	<i>Croquetas de Lentejas con Ensalada y Fruta</i>	<i>Bacalao con Salsa de Tomate y Calabacín con Fruta</i>	<i>Huevos Rotos con Patatas y Fruta</i>	<i>Fajitas de Pollo Salteado con Verduras y Fruta</i>

	lunes 30	martes 31
	Arroz Tres Delicias	Estofado de Lentejas
	Pechuga de Pollo Empanada (Casera) con Lechuga y Maíz	Hamburguesa de Pollo con Patatas Fritas
	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada
	<i>Filete de Pavo Salteado con Champiñones y Pan Tostado y Fruta</i>	<i>Nuggets de Rape con Ensalada con Nueces y Fruta</i>

- Si desea información sobre los alérgenos contenidos en el menú puede solicitarla en secretaria del colegio.
- La fruta de este mes es: manzana, plátano, pera y naranja.
- Todos los menús van acompañados de pan moreno.

¿Alguna duda? Escríbenos a menus@lacocinadebel.com