

# OCTUBRE 2021

Menú escolar



## COLEGIO PEÑALBA

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

Semana 1 al 3

Semana 4 al 10

Semana 11 al 17

Semana 18 al 24

Semana 25 al 30

				<p>Lentejas estofadas <b>1</b> Lomo de Sajonia a la plancha Patatas fritas Yogur (* Pasta Pescado Verdura Yogur Kcal 838 HC 66 Prot 44 Lip 43</p>
<p>Crema de verduras <b>4</b> Albóndigas en salsa Lechuga, tomate, zanahoria Fruta fresca (* Arroz Cerdo Verdura Fruta Kcal 465 HC 41 Prot 23 Lip 22</p>	<p>Alubias blancas estofadas <b>5</b> Muslo de pollo asado Patatas fritas Yogur (* Arroz Pavo Pasta Fruta Kcal 751 HC 72 Prot 46 Lip 30</p>	<p>Espirales carbonara <b>6</b> San Jacobos Lechuga, tomate y aceitunas Fruta fresca (* Verdura Pollo Pasta Fruta Kcal 757 HC 101 Prot 17 Lip 31</p>	<p>Arroz con pollo <b>7</b> Filete de Merluza Mayonesa/ Ensalada Yogur griego/ Petit suisse (* Verdura Huevo Pasta Yogur Kcal 811 HC 45 Prot 101 Lip 24</p>	<p>COCIDO COMPLETO <b>8</b>  Actimel (* Verdura Ternera Pasta Yogur Kcal 485 HC 66 Prot 30 Lip 10</p>
<p><b>NO LECTIVO</b> <b>11</b></p>	<p><b>FESTIVO</b> <b>12</b></p>	<p>Lentejas estofadas <b>13</b> Filete de pechuga de pollo al horno con verduritas Fruta fresca (* Verdura Ternera Pasta Yogur Kcal 524 HC 50 Prot 36 Lip 19</p>	<p>Tallarines con tomate y york <b>14</b> Filete de jurel Lechuga, tomate, cebollitas Yogur (* Verdura Ternera Pasta Yogur Kcal 564 HC 64 Prot 34 Lip 18</p>	<p>Patatas a la marinera <b>15</b> Salchichas cerdo y empanadillas Lechuga, tomate, maíz Fruta fresca (* Verdura Pescado Arroz Yogur Kcal 698 HC 40 Prot 30 Lip 45</p>
<p>Judías verdes con jamón <b>18</b> Muslos de pollo asados Patatas fritas Fruta fresca (* Verdura Ternera Pasta Fruta Kcal 474 HC 46 Prot 29 Lip 18</p>	<p>COCIDO COMPLETO <b>19</b>  Actimel (* Arroz Pescado Verdura Fruta Kcal 485 HC 66 Prot 30 Lip 10</p>	<p>Arroz con tomate <b>20</b> Merluza en salsa verde Lechuga, tomate, cebollitas Fruta fresca (* Verdura Huevo Patata Yogur Kcal 501 HC 71 Prot 24 Lip 12</p>	<p>Alubias blancas estofadas <b>21</b> Tortilla de patata Lechuga, tomate y zanahoria Yogur (* Verdura Pescado Patata Fruta Kcal 788 HC 71 Prot 34 Lip 40</p>	<p>Macarrones gratinados <b>22</b> Hamburguesa Lechuga, tomate, maíz Fruta fresca (* Verdura Huevo Patata Yogur Kcal 885 HC 103 Prot 39 Lip 57</p>
<p>Crema de calabaza <b>25</b> Lomo fresco a la riojana Lechuga, tomate, maíz Fruta fresca (* Pasta Pescado Verdura Fruta Kcal 462 HC 41 Prot 23 Lip 22</p>	<p>Sopa de ave con huevo duro <b>26</b> Filete de pechuga de pollo Patatas fritas Yogur (* Arroz Pescado Verdura Fruta Kcal 736 HC 80 Prot 38 Lip 28</p>	<p>Lentejas estofadas <b>27</b> Albóndigas de ternera en salsa con verduritas Fruta fresca (* Verdura Pescado Pasta Yogur Kcal 650 HC 54 Prot 39 Lip 30</p>	<p>Espaguetis carbonara <b>28</b> Filete de bacalao Lechuga, tomate y pepinillos Yogur griego/ Petit suisse (* Verdura Cerdo Arroz Fruta Kcal 664 HC 86 Prot 34 Lip 20</p>	<p>Paella de verduras <b>29</b> Tortilla de trigo con carne picada Patatas fritas Fruta fresca (* Verdura Pescado Pasta Yogur Kcal 740 HC 97 Prot 32 Lip 24</p>

(\* Recomendación para la cena. La valoración nutricional es para el rango de edad de 7-9 años y no incluye el pan. El servicio de cocina tiene a su disposición la declaración de alérgenos.

Incluye pan y agua