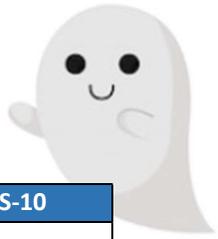


OCTUBRE

Del 06 de Octubre al 31 de Octubre



LUNES-06	MARTES-07	MIÉRCOLES-08	JUEVES-09	VIERNES-10
Espaguetis carbonara (nata, champiñones, cebolla y queso)	Crema de calabacín	Estofado de garbanzos	FESTIVO Día de la Comunidad Valencia	Arroz a banda
Hamburguesa mixta con verduras	Muslitos de pollo al ajillo con ensalada	Tortilla francesa con ensalada		Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta		Fruta SDNE
LUNES-13	MARTES-14	MIÉRCOLES-15	JUEVES-16	VIERNES-17
Espirales con verduras y tomate	Ensaladilla (patata, guisantes, huevo, zanahoria y mayonesa)	Crema de zanahorias	Lentejas estofadas	Paella Valenciana
Tortilla de patatas con ensalada	Longanizas con verduras	Magro al chilindrón con ensalada	Bacalao a la portuguesa (patatas y cebolla)	Ensalada Valenciana (lechuga, tomate, aceitunas, cebolla y huevo)
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-20	MARTES-21	MIÉRCOLES-22	JUEVES-23	VIERNES-24
Arroz con pisto	Guisado de verduras	Espaguetis cuatro quesos	Sopa de garbanzos en caldo de cocido	Fideuà de verduras
Tortilla francesa con ensalada	Pavo en salsa de la abuela	Bacalao en salsa Mery con guarnición de ensalada	Lomo a la jardinera con ensalada	Entremeses con ensalada
Fruta	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES-27	MARTES-28	MIÉRCOLES-29	JUEVES-30	VIERNES-31
Lazos vegetales alla norma (tomate, berenjena y albahaca)	Garbanzos salteados con verduras	Ensalada de patata con tomate, pimiento, aceitunas y huevo	Sopa de verduras con estrellitas	Crema de calabaza
Croquetas de bacalao con ensalada	Jamonicitos de pollo a la andaluza	Merluza a la griega (yogurt y perejil)	Tortilla de patatas con ensalada	Hamburguesa Halloween con patatas horneadas
Yogurt	Fruta	Fruta	Fruta	Pop dot terrorífico  HALLOWEEN



OCTUBRE

Del 06 de Octubre al 31 de Octubre



SUGERENCIAS PARA LAS CENAS

En nuestro colegio, nos esforzamos por promover hábitos alimenticios saludables entre nuestros estudiantes. Por esta razón, hemos creado una tabla de recomendaciones para la elaboración de cenas que complementen el menú de mediodía. Estas recomendaciones están diseñadas para garantizar una cena satisfactoria y proporcionar los nutrientes necesarios para un óptimo desarrollo.

ALIMENTOS EN LA COMIDA DE MEDIO DÍA	ALIMENTOS INDICADOS PARA LAS CENAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE O HUEVO
CEREALES, FÉCULAS O LEGUMBRES	VERDURAS
VERDURAS	PASTA, ARROZ O FÉCULAS
FRUTAS	FRUTA O LÁCTEOS
LÁCTEOS	FRUTA

INFORMACIÓN SOBRE EL MENÚ

- Todas las salsas se realizan de manera natural con espesantes naturales, no son precocinadas.
- Utilizamos especias naturales para cocinar.
- Los pescados son según disponibilidad de mercado con las siguientes variantes: merluza, lenguado, bacalao, bonito y tilapia.
- Tanto la mahonesa como el aceite de ajo se elaboran en el día y con liofilizados para evitar riesgos.
- La fruta es natural no se dan frutas en almíbar.
- Todas las legumbres son naturales, no son precocinadas.
- Los yogures son blancos azucarados sin colorantes.
- Se cocina con aceite de oliva y de girasol.
- El aliño de las ensaladas es de aceite de oliva.
- Las alergias o intolerancias deben de avisarse y justificarse con certificado médico.
- No se realizarán adaptaciones del menú a menos que estén justificadas.
- Las dietas tienen ser notificadas por teléfono.
- En los servicios de días no escolares (SDNE) el colegio permanecerá cerrado excepto para los alumnos que hayan contratado este servicio.