

ENTRENARANJOS INTERNATIONAL SCHOOL – OCTUBRE

OCTUBRE

● 28 29 30 1 2 3 4
● 5 6 7 8 9 10 11
● 12 13 14 15 16 17 18
● 19 20 21 22 23 24 25
● 26 27 28 29 30 31 1

ENSALADA: el listado completo de ingredientes se encuentra en el dossier informativo.

Fruta DE TEMPORADA (como postre y ensaladas): mango, manzana, melocotón, melón, pera, sandía, plátano, uvas. Se dará prioridad al producto que se encuentre en mejor punto de maduración.

Todos Los menús incluyen pan (2) y agua.

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES

1

2

3

4

5

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
- Crema templada de verduras de temporada y patata - Tortilla de queso con ensalada mixta (5,7,8,9) - Yogur (7) o fruta	- Ensaladilla rusa (5,8,9) - Pechuga de pollo salteada con brócoli y zanahoria - Fruta	- Arroz con pisto - Salmón marinado con verduras al horno (9) - Fruta	- Garbanzos estofados con espinacas - Lomo de cerdo al horno con zanahoria - Fruta	- Ensalada lechuga, tomate, pepino y maíz (5) - Fideuá de marisco (2,3,4,5) - Fruta
- Crema templada de zanahoria - Tortilla de patata con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas (5,8) - Yogur (7) o fruta	- Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (5) - Alitas de pollo al ajillo con patatas panadera al horno (2) - Fruta	- Pasta integral con salsa napolitana (2) - Merluza al horno con verduras asadas (9) - Fruta	- Ensalada huertana con bonito (5,8,9) - Paella de verduras - Fruta	FESTIVO
FESTIVO	- Gazpacho (5) - Tortilla de calabacín con ensalada de garbanzos (5,8) - Fruta	- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (5) - Lasaña casera de carne (2,5) - Fruta	- Crema de verduras de temporada - Pollo al horno con patata - Ensalada de col y zanahoria (7) - Fruta	- Ensalada de la huerta (5) - Arroz a banda con marisco (3,4) - Fruta
- Pasta alla norma (2,5) - Tortilla francesa y verduras salteadas (8) - Yogur (7) o fruta	- Ensalada campera (5) - Salmón al horno con verduras (9) - Fruta	- Lentejas guisadas ECO - Magro con pisto de verduras - Fruta	- Crema templada de calabacín - Barritas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz (2,5,9) - Fruta	- Ensalada completa (5) - Paella valenciana - Fruta
- Pasta integral con salsa carbonara y champiñones (2,7) - Tortilla francesa con ensalada de lechuga (5,8) - Yogur (7) o fruta	- Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas (5) - Arroz al horno - Fruta	- Garbanzos estofados con verduras - Muslitos de pollo con ensalada Arco iris (5,9) - Fruta	- Ensalada campera (5,8) - Merluza al horno con zanahorias y asadillo de pimientos (9) - Fruta	- Crema de calabaza - Hamburguesa mixta casera con patatas al horno (5,8) - Manzana asada HALLOWEEN 

ALÉRGICOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011):

1. Cacahuets, 2. Gluten, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Frutos de cáscara, 7. Leche o derivados, 8. Huevo, 9. Pescado, 10. Soja, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza y 14. Altramuces.

Natalia Hospido Dietista-Nutricionista, Nº Col GA00110