

MENÚ COMEDOR ESCOLAR: del 2 de octubre al 3 de noviembre

MENU CANTINE SCOLAIRE: du 2 octobre au 29 novembre

	LUNES- LUNDI	MARTES - MARDI	MIÉRCOLES- MERCREDI	JUEVES - JEUDI	VIERNES - VENDREDI
Du 2 au 6 octobre	Puré de verduras / <i>Purée de légumes</i> (191 Kcal) Salpicón de carne / <i>Eclaboussure de viande</i> (450 Kcal) Fruta / Fruit	Garbanzos con col / <i>Pois chiches aux chou</i> (435 Kcal) Atún a la plancha con ajo y perejil / <i>Thon grillé à l'ail et au persil</i> (313 Kcal) Fruta / Fruit	Coliflor con patatas / <i>Chou-fleur aux pommes de terre</i> (186 Kcal) Longaniza con pisto / <i>Saucisse à la ratatouille</i> (470 Kcal) Fruta / Fruit	Ensalada ilustrada / <i>Salade composée</i> (268 Kcal) Trucha al horno / <i>Truite au four</i> (313 Kcal) Yogurt / Yaourt	Sopa / <i>Soupe</i> (154 Kcal) Lasaña de carne / <i>Lasagne à la viande</i> (869 Kcal) Fruta / Fruit
Du 9 au 11 octobre	Judías verdes con patatas / <i>Haricots verts et pommes de terre</i> (195 Kcal) Costillas de cerdo al horno / <i>Côte de porc au four</i> (548 Kcal) Fruta / Fruit	Ensalada ilustrada / <i>Salade composée</i> (268 Kcal) Ternera a la jardinera / <i>Ragoût de veau et jardinière de légumes</i> (316 Kcal) Fruta / Fruit	Alubias blancas / <i>Ragoût de haricots blancs</i> (497 Kcal) Merluza al "Orio" / <i>Colin façon « Orio »</i> (238 Kcal) Yogurt / Yaourt		
Du 16 au 20 octobre	Ensalada de pasta / <i>Salade de pâtes</i> (477 Kcal) Lomo a la plancha con pimientos / <i>Longe grillée aux poivrons</i> (274 Kcal) Fruta / Fruit	Lentejas al chorizo / <i>Lentilles au chorizo</i> (509 Kcal) Bacalao con tomate frito casero / <i>Morue aux tomates frites maison</i> (167 kcal) Fruta / Fruit	Menestra de verduras / <i>Ragoût de légumes</i> (243 kcal) Hamburguesas con tomate natural / <i>Burgers à la tomate nature</i> (300 kcal) Yogurt/ Yaourt	Ensalada ilustrada / <i>Salade composée</i> (268 kcal) Pollo a la mostaza con patatas panadera / <i>Poulet à la moutarde avec pommes de terre au four</i> (357 kcal) Fruta/ Fruit	Puré de calabacín / <i>Purée de courgettes</i> (167 kcal) Arroz negro / <i>Riz noir</i> (549 kcal) Yogurt/ Yaourt
Du 23 au 27 octobre	Sopa / <i>Soupe</i> (154 kcal) Paella de carne / <i>Paella à la viande</i> (772 kcal) Fruta / Fruit	Puré de zanahorias / <i>Purée de carottes</i> (209 kcal) Macarrones boloñesa / <i>Macaroni à la bolognaise</i> (557 kcal) Fruta / Fruit	Garbanzos con col / <i>Pois chiches aux chou</i> (435 kcal) Calamares encebolladas / <i>Calmars aux oignons</i> (255 kcal) Fruta / Fruit	Ensalada ilustrada / <i>Salade composée</i> (268 kcal) Patatas con chorizo / <i>Pommes de terre au chorizo</i> (392 kcal) Fruta/ Fruit	Migas a la pastora / <i>Des miettes à la bergère</i> (372 kcal) Salmón al horno / <i>Saumon au four</i> (313 kcal) Yogurt/ Yaourt
Du 30 octobre au 3 novembre	Brócoli con patatas / <i>Brocoli et pommes de terre</i> (200 kcal) Pasta a la carbonara / <i>Pâte à la carbonara</i> (487 kcal) Fruta / Fruit	Judías blancas / <i>Haricots blancs</i> (498 kcal) Atún a la plancha / <i>Thon grillé</i> (313 kcal) Fruta/ Fruit		Ensalada ilustrada / <i>Salade composée</i> (268 kcal) Quinoa con setas / <i>Quinoa aux champignons shiitakes</i> (412 kcal) Yogurt/ Yaourt	Arroz con tomate frito / <i>Riz aux tomates frites</i> (355 kcal) Pechugas empanadas con lechuga / <i>Poitrines panées avec laitue</i> (298 kcal) Fruta/ Fruit

*** CADA DÍA, EL MENÚ VA ACOMPAÑADO DE PAN Y AGUA.**

**** DEBIDO AL POCO CONTENIDO DE HUEVO EN EL MENÚ ESCOLAR, RECOMENDAMOS LO COMPLEMENTEN APORTÁNDOLO EN LAS CENAS DEL HOGAR FAMILIAR.**