



**OCTUBRE 2024**

**Menú NORMAL**

		Primer plato	Segundo plato	Postres	Cena alternativa
MA	1	SOPA DE PASTA <small>Gluten, soja, apio</small>	POLLO AL HORNO CON VERDURAS	FRUTA	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
MIE	2	CREMA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Salmón al papillote con verduras
JUE	3	ARROZ CON VERDURAS <small>Soja, apio</small>	PESCADO AL PAPILOTE <small>Pescado</small>	FRUTA	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
VIE	4	POTAJE DE LENTEJAS	ESCALOPE CON PATATAS FRITAS <small>Gluten, lácteos, huevos</small>	FRUTA	Pechuga de pavo con tomate aliñado
LU	7	ARROZ TRES DELICIAS CON HUEVO <small>Huevo</small>	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS AL HORNO <small>Pescado</small>	FRUTA	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
MA	8	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	BIZCOCHO <small>Lácteos, gluten, huevo</small>	Bacalao al horno con salsa de tomate y judías al vapor
MIE	9	POTAJE DE LENTEJAS	HAMBURGUESA CON PATATAS <small>Lácteos</small>	FRUTA	Fajitas de pollo con pimientos salteados
JU	10	PASTA CON ATÚN <small>Gluten, pescado</small>	PESCADO ABUÑOLADO CON ENSALADA <small>Gluten, huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz
VI	11	CREMA DE GARBANZOS	HUEVO A LA PLANCHA CON VERDURAS AL HORNO <small>Huevo</small>	FRUTA	Pizza vegetal al gusto
LU	14	CANELONES DE ESPINACAS <small>Gluten, lácteos</small>	TORTILLA FRANCESA CON VERDURAS AL HORNO <small>Huevo</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Wok de setas, calabacín y pollo con puré de patata
MA	15	POTAJE DE LENTEJAS	ALBÓNDIGAS EN SALSA CON PATATAS <small>Gluten, lácteos</small>	FRUTA	Falafel casero con salsa de yogur y ensalada
MIE	16	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Pescado a la plancha con salteado de verduras
JU	17	ARROZ TRES DELICIAS CON HUEVO <small>Huevo</small>	PESCADO AL HORNO CON VERDURAS EN TEMPURA <small>Gluten</small>	FRUTA	Pizza casera con calabacín, queso mozzarella y tomate
VI	18	CREMA DE ALUBIAS	CROQUETAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS <small>Lácteos, huevos</small>	MOUSSE <small>Lácteos</small>	Tortilla de patata con judías verdes hervidas
LU	21	ARROZ DE PESCADO <small>Soja, apio, marisco, crustáceos, pescado</small>	CALAMAR A LA ANDALUZA CON ENSALADA <small>Gluten, pescado</small>	FRUTA	Pa amb oli con tomate aliñado y queso fresco
MA	22	CREMA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	CROQUETAS DE POLLO CON PATATAS FRITAS <small>Lácteos, huevos</small>	FLAN DE VAINILLA <small>Lácteos, huevos</small>	Revuelto de setas, cebolla y huevo con pan integral
MIE	23	POTAJE DE LENTEJAS	TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Hamburguesa con pan lechuga, queso y tomate
JU	24	PASTA BOLOÑESA <small>Gluten</small>	LOMO AL AJILLO CON VERDURAS AL HORNO	FRUTA	Pollo a la plancha con patatas y ensalada
VI	25	CREMA DE GARBANZOS	TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA <small>Huevo</small>	FRUTA	Verduras salteadas con salmón a la plancha
LU	28	PAELLA DE VERDURAS <small>Soja, apio</small>	PESCADO AL HORNO CON ENSALADA <small>Pescado</small>	YOGURT <small>Lácteos</small>	Revuelto de huevo, guisantes y cebolleta con pan
MA	29	CREMA DE ALUBIAS	ESCALOPE CON PATATAS FRITAS <small>Gluten, lácteos, huevos</small>	FRUTA	Salmón al papillote con verduras
MIE	30	ENSALADA DE PATATAS <small>Huevo</small>	POLLO ASADO CON ENSALADA VARIADA	FRUTA	Fajitas de pollo con pimientos salteados
JUE	31	POTAJE DE LENTEJAS	JUDÍAS CON PATATAS Y HUEVO <small>Huevo</small>	FRUTA	Ensalada con queso, nueces, tomate, zanahoria y maíz



\*Menú revisat i aprovat per la Dietista-Nutricionista Rosa Riera nº col. IB00197 d'acord amb el document concens sobre alimentació en els centres educatius de 21/07/10 i el BOIB

A cada menú hi trobareu els al·lèrgens que hi ha i una proposta de sopar per cada dia que complementa al dinar.

