



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta de temporada que se sirve durante el mes de octubre: ciruela, manzana, melocotón, pera, plátano.				
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: ESTE MENÚ NO ES APTO PARA PERSONAS QUE PADECEN ALERGIAS O INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS. INFORME A LA DIRECCIÓN DEL COMEDOR, APORTANDO EL CERTIFICADO MÉDICO PARA QUE EL RESPONSABLE SOLICITE A DIARIO UN MENÚ DISEÑADO Y COCINADO ATENDIENDO A DICHA PRESCRIPCIÓN. NOTA: EN CASO DE NECESIDAD ESPECIAL PUEDE SOLICITAR A SU CENTRO LOS INGREDIENTES QUE COMPONEN LOS PLATOS SERVIDOS</p> <p>Las comidas servidas para escolares, pueden incluir alimento/s que causan alergia y/o intolerancia alimentaria que son menos comunes en la población (por ejemplo: alergia a una hortaliza como el tomate, champiñón, haba, a frutas como uva, fresa, kiwi, a pescados como atún, u otros alimentos como especias, chocolate, etc.) Pueden presentarse tantas como alimentos existen. La planificación de estas comidas la realiza la cocinera eliminando ó sustituyendo (cuando sea necesario) el ingrediente alérgico indicado, por otro alimento nutricionalmente equivalente.</p>				
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 6	Lechuga, tomate, maíz, olivas negras 7	Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria 8	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 9	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 10
Espaguetis gratinados (con tomate y queso)	Arroz con pollo	Lentejas con verduras	Sopa de letras (sopa de ave con gallina, garbanzos y huevo)	Arroz con tomate
Filete de merluza en salsa verde (al horno con ajo y perejil)	San Jacobo (fiambre de york y queso empanado)	Tortilla española (con patata y cebolla)	Pollo asado a la manzana con patatas chips	Escalope milanesa casero (escalope de magro)
Fruta CENA: Verduras asadas al horno, tortilla francesa con york.Fruta	Fruta CENA: Judías verdes, brocheta casera de pescado con verduras.Fruta	Fruta CENA: Pescado azul a la parrilla con pisto de verduras, Pan y Fruta	Yogur CENA: Huevos revueltos con champiñón y Sopa de ave con fideos. Fruta	Fruta CENA: Ensalada variada, pescado blanco al horno con verduras. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 13	Lechuga, olivas, zanahoria, maíz 14	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 15	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 16	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 17
Crema de verduras naturales con costrones	Arroz con pescado (con atún, calamar y gamba)	Guisado de patatas con pescado (con calamar, atún y gamba)	Fideos a la cazuela (con magro)	Garbanzos de la abuela (con chortizo y hueso de jamón)
Hamburguesa mixta (de ternera y cerdo) a la parrilla con cebolla	Magro salteado con verduras	Lomo adobado al horno con champiñón al ajillo	Filete de fogonero a la marinera (con salsa de hortalizas y gamba)	Tortilla de atún
Fruta CENA: Ensalada completa y merluza al vapor. Fruta	Fruta CENA: Huevo escalfado y ensalada de tomate. Fruta	Fruta CENA: Crema de verduras y tortilla a la francesa con jamón serrano.Fruta	Yogur CENA: Parrillada de verduras y Sardinias a la brasa. Fruta	Fruta CENA: Crema de verduras, pechuga de pollo a la plancha. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 20	Lechuga, tomate, maíz, olivas 21	Lechuga, tomate, zanahoria, olivas 22	Lechuga, tomate, maíz, lombarda, olivas 23	Lechuga, tomate, zanahoria, maíz 24
Lentejas a la jardinera (con hortalizas)	Tallarines napolitana (con hortalizas y queso)	Alubias riojana (con chorizo y hueso de jamón)	Espirales con bacon y champiñón	Sopa cubierta (sopa de carne con fideos, gallina, garbanzos y huevo)
Albóndigas en salsa (carne de pollo al horno con salsa de hortalizas)	Lomo de merluza a la vasca (con huevo, espárragos y guisantes)	Filete de panga a la romana (rebozado casero)	Tortilla de patata y calabacín	Muslo de pollo al chilindrón con patatas dado (al horno con hortalizas)
Fruta CENA: Crema de verduras y merluza a la francesa con jamón serrano.Fruta	Fruta CENA: Ensalada verde y pechuga de pollo a la plancha con queso. Fruta	Fruta CENA: Ensalada con atún, pechuga de pollo al horno. Fruta	Yogur CENA: Sémola, filete de ternera con pisto. Fruta	Fruta CENA: Guisado de verduras y pescadilla al papillote. Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	Lechuga, tomate, olivas, maíz 28	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 29	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 30	Lechuga, tomate, olivas negras, zanahoria 31
Crema de zanahorias con queso	Macarrones con atún	Cazuela de fideos a la marinera (con rape, merluza y gamba)	Potaje de garbanzos con verduras, jamón y chorizo	Arroz con tomate
Pechuga de pollo empanada con ketchup	Tortilla paisana (con hortalizas)	Tortilla de queso	Pizza IRCO (fiambre de york, tomate y queso)	Lomo rustido con judías verdes rehogadas
Fruta CENA: Salteado de champiñón, brochetas de pescado caseras con verduras. Fruta	Fruta CENA: Ensalada verde, pescado azul al horno con patatas al vapor. Fruta	Fruta CENA: Ensalada completa, muslo de pollo al horno. Fruta	Yogur CENA: Crema de patata y pescado blanco con guarnición de verduras. Fruta	Fruta CENA: Ensalada verde, ternera guisada :Fruta
Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda 27	Lechuga, tomate, olivas, maíz 28	Lechuga, tomate, maíz, zanahoria 29	Lechuga, tomate, maíz, lombarda 30	Lechuga, tomate, olivas negras, zanahoria 31
Crema de zanahorias con queso	Macarrones con atún	Arroz con magro	Alubias con verduras	Guisado de patatas con ternera
Pechuga de pollo empanada con ketchup	Tortilla paisana (con hortalizas)	Empanadillas de atún	Salchichas con tomate (carne de cerdo al horno)	Filete de merluza a la marinera (con salsa de hortalizas y gamba)
Fruta CENA: Salteado de champiñón, brochetas de pescado caseras con verduras. Fruta	Fruta CENA: Ensalada verde, pescado azul al horno con patatas al vapor. Fruta	Fruta CENA: Ensalada de atún y tomate, sepia a la plancha.Fruta	Yogur CENA: Pavo a la plancha y ensalada completa. Fruta	Fruta CENA: Sopa de arroz, pescado azul al horno. Fruta

