

COLEGIO MARÍA NEBRERA

MENÚ OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			01	02
 Colegio María Nebrera	FRUTA FRESCA DE TEMPORADA (OTOÑO)   manzana, plátano/banana, pera, naranja y manderina La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.		Macarrones con tomate   Nuggets  de pollo fritos con ensalada de lechuga y maíz Pan integral  Fruta fresca de temporada / Agua	Crema de calabaza Hamburguesa de pollo con patatas cocidas Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua
05	06	07	08	09
Crema de verduras Guiso de pavo con patatas cocidas Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua	Sopa de arroz con merluza Tortilla  de espinacas al horno con ensalada de lechuga y remolacha Pan integral  Fruta fresca de temporada / Agua	Guisadillo de patatas con ternera Gallineta  al horno en salsa zahanoria con judías verdes cocinadas al vapor Pan blanco  Yogur  / Agua	Macarrones  integrales con atún Lomo asado con ensalada de lechuga y maíz Pan integral  Fruta fresca de temporada / Agua	Cocido de garbanzos  con pollo Merluza  al horno en salsa de verde con verduritas al vapor Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua
12	13	14	15	16
FESTIVO NACIONAL 	Crema de calabaza al curry Lomo asado con zahanoria cocida Pan integral  Fruta fresca de temporada / Agua	Macarrones  integrales con tomate Tortilla francesa  con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua	Potaje de habichuelas  Merluza  al horno en salsa verde con menestra cocida Pan integral  Yogur  / Agua	Meloso de arroz con verduritas Guiso de Ragout de cerdo con ensalada de lechuga y zahanoria Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua
19	20	21	22	23
Crema de calabaza con manzana Jamonicos de pollo al horno con menestra cocida Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua	Potaje de garbanzos  Gallineta  al horno en salsa verde con zahanoria al horno Pan integral  Yogur  / Agua	Cazuela de arroz con merluza Tortilla  de patata al horno con ensalada de lechuga y tomate Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua	Macarrones  integrales boloñesa Merluza  al horno con ensalada vegetal Pan integral  Fruta fresca de temporada / Agua	Estofado de patatas con verduritas rehogadas Guiso de Ragout de pavo con ensalada de lechuga y zahanoria Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua
26	27	28	29	30
Lentejas  estofadas de la huerta Merluza  al horno en salsa de zahanoria con ensalada de lechuga y maíz Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua	Crema de verduras Estofado de pavo con judías verdes al vapor Pan integral  Fruta fresca de temporada / Agua	Macarrones  integrales con tomate Jamonicos de pollo  al horno con ensalada de lechuga y zahanoria Pan blanco  Yogur  / Agua	Potaje de alubias  Tortilla  de calabacín al horno con ensalada de lechuga y maíz Pan integral  Fruta fresca de temporada / Agua	Guiso de arroz caldoso con verduritas Gallineta  al horno en salsa verde con menestra al vapor Pan blanco  Fruta fresca de temporada / Agua

El menú basal no está indicado para personas con alergias o intolerancias alimentarias. Conforme al RD 1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información relativa a los alérgenos presentes. Para asegurar una correcta prestación del servicio de comedor, se ruega que las familias comuniquen siempre, y con el máximo detalle posible, cualquier alergia y/o intolerancia de su hijo/a tanto a la empresa de comedor como al centro escolar. Gracias.

La información sobre alérgenos se elabora a partir de los datos proporcionados por nuestros proveedores. No obstante, debido a los procesos de preparación de los platos, no se puede descartar la posible presencia accidental de trazas de alérgenos. Para cualquier aclaración adicional, pueden solicitar la información que consideren necesaria.

Fruta fresca de temporada (primavera): manzana, plátano/banana, pera, melón y sandía.

La fruta servida podrá variar en función de la disponibilidad, garantizando en todo caso que se trata de fruta fresca y de temporada.

