

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		Álvaro Santos Pastor Técnico Superior Dietética	1	2
			- Ensalada mixta (12) - Ropa vieja - Patatas dado-fritas - Yogurt (7) - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Crema de verduras (12) - Merluza beurre blanc (4,7,12, T2, T6, T10, T14) - Ensalada de Pasta (1,3,4,6,12, T10) - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)
5	6	7	8	9
- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata (3) - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Judías verdes rehogadas - Jamoncitos de pollo asado (12) - G. ensalada de tomate - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Alubias pintas con verdura - Albóndigas en salsa (1, T3, T6, T10, T12) - Macarrones integrales (1, T3, T6, T10) - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Crema de zanahoria - Lomo de cerdo con champiñones (12) - - Patatas cocidas - Yogurt (7) - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Arroz con verduras - Marmitako (4) - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)
12	13	14	15	16
	- Garbanzas guisadas - Tortilla de patata (3) - G. ensalada de col - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Crema de verduras - Filete de merluza en salsa verde (4, T6, T10) - Cous cous (1, T6, T10) - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- - Arroz integral con tomate - Ragout de pollo con verduras - Yogurt (7) - - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Ensalada griega - Carne de fiesta (12) - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)
19	20	21	22	23
- Patatas con verduras (12) - Lomo adobado a la plancha - G. ensalada de lechuga - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Ensalada mixta (12) - Atún encebollado - Arroz blanco - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Menestra de verduras - Garbanzos rehogados con tomate - G. ensalada de tomate - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	HALLOWEEN PARTY - Pócima de bruja (Crema de calabaza) - Pelos y dedos de bruja (Espaguetis con salchichas) (1,12, T3, T6, T10) - Sangre de vampiro (yogur de fresa) (7) - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)	- Lentejas estofadas (T1) - Tortilla de patata (3) - G. ensalada de col - Fruta - Pan blanco o integral (1, T6, T7, T8, T10)

“SECUNDARIA TIENE A SU DISPOSICIÓN LA VARIEDAD DE ENSALADAS DEL BUFFET”

Kcal: Energía Kcal / HC: Hidratos de carbono gr. / Lip: Lípidos gr. / Prot: Proteínas gr.

(1) GLUTEN (2) CRUSTACEOS (3) HUEVO (4) PESCADO (5) CACAHUETE (6) SOJA (7) LECHE (8) FRUTOS DE CASCARA (9) APIO (10) MOSTAZA (11) SESAMO (12) SULFITOS (13) ALTRAMUCES (14) MOLUSCOS (T)TRAZAS

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	SUGERENCIA PARA LA CENA
Arroz, pasta, patata o legumbre	Verduras u hortalizas crudas o cocinadas
Verduras	Arroz, pasta o patata
Carnes	Pescado o huevo
Pescados	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta