

MES: Octubre 2018

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
1 Arroz a la milanesa Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	2 Sopa de pasta (sin gluten) Filete de merluza a la plancha Postre lácteo y pan (sin gluten)	3 Alubias estofadas con verduras Bistec de magro a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan (sin gluten)	4 Judías verdes con patatas Pollo al horno con manzana y cebolla Fruta y pan (sin gluten)	5 Patatas a la riojana Bacalao con pisto con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 780 HC: 98 Prot: 36 Lip: 29
8 Pasta (sin gluten) napolitana Merluza a la romana (sin gluten) con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	9 Crema de verduras Pollo asado al romero con ensalada de lechuga y tomate Postre lácteo y pan (sin gluten)	10 Salteado de acelgas con bacon Bistec a la plancha con ensalada tropical Fruta y pan (sin gluten)	11 NO LECTIVO	12 FESTIVO	Kcl: 785 HC: 101 Prot: 38 Lip: 27
15 Judías verdes con patatas Bacalao con tomate con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	16 Garbanzos estofados Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre lácteo y pan (sin gluten)	17 Sopa de cocido (sin gluten) Hamburguesa a la plancha con patatas dado Fruta y pan (sin gluten)	18 Marmitako de atún Pollo asado con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (sin gluten)	19 Arroz con verduras Filete de merluza con tomate provenzal Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 764 HC: 100 Prot: 39 Lip: 25
22 Pasta (sin gluten) napolitana Tortilla francesa de atún con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	23 Crema de calabacín Pinchos morunos con arroz pilaf Postre lácteo y pan (sin gluten)	24 Paella mixta Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	25 Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera con ensalada de tomate Fruta y pan (sin gluten)	26 Alubias pintas estofadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan (sin gluten)	Kcl: 773 HC: 97 Prot: 36 Lip: 28
29 Pasta (sin gluten) con tomate Chuleta a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (sin gluten)	30 Garbanzos con espinacas Tortilla francesa con ensalada de lechuga Fruta y pan (sin gluten)	31 Arroz con salsa de tomate Filete de ternera con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (sin gluten)			Kcl: 796 HC: 100 Prot: 36 Lip: 29