

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
A	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espaguetis con salsa de pavo y calabacines eco</li> <li>• Lomitos de merluza horneados al perejil con ensalada bulgur tabulé eco</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lentejas estofadas</li> <li>• Pollo asado a la manzana con bastones de batata eco</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz tres delicias</li> <li>• Huevos a la plancha y lomo adobado con papas parisien</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de estrellitas con ternera</li> <li>• Estofado de pollo a la jardinera</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potaje de judías pintas con verduritas o puré con gofio</li> <li>• Solomillo de pollo al grill con ensalada César s/lácteos</li> <li>• Gelatina y pan integral</li> </ul>
B	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabacín y pera</li> <li>• Merluza a la riojana con papas eco</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tallarines en salsa napolitana</li> <li>• Jamoncito de pollo arroz blanco</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con verduras</li> <li>• Estofado de ternera con verduras eco</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>		
C	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Garbanzos estofados</li> <li>• Tacos de pollo al grill y berenjenas con miel</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirales con huevo duro y tomate</li> <li>• Tacos de fogonero al estilo canario y ensalada de melocotón y pera</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de calabaza y batata asada</li> <li>• Pollo al ajillo con pisto de verduras eco</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fideuá de carne con champiñones y verduras</li> <li>• Lomo de cerdo al horno y ensalada campera</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Crema de guisantes con crujiente de bacon</li> <li>• Albóndigas caseras al horno de ternera y pollo con papas</li> <li>• Gelatina y pan integral</li> </ul>
D	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Coditos en salsa de atún</li> <li>• Chuleta de cerdo a la plancha y ensalada de rúcula y tomate</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pollo con fideos</li> <li>• Ropa vieja tradicional</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arroz mar y montaña</li> <li>• Jamoncito en adobo natural al horno con papas</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Potaje de judías blancas</li> <li>• Mini hamburguesa casera al horno con ensalada griega s/lácteos</li> <li>• Gelatina y pan integral</li> </ul>
E	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Espirales de colores con salsa de pesto casera</li> <li>• Choco en salsa con verduras</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa de pescado al estilo canario</li> <li>• Ragout de cerdo a la jardinera</li> <li>• Fruta de temporada y pan fresco</li> </ul>			

\*No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

- ★ Se pueden consultar las fichas de los platos en la página web de Albie: <http://albie.es/colegios/>
- ★ Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.

★ Todos los pescados utilizados , exclusivamente , son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogonero sin espinas y sin piel.

\* Este menú , por causas justificadas , podrá sufrir modificaciones

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.
- Silvia Moreno Diez , Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

**i** Valores  
Nutricionales

**E** ENERGÍA Kcal

**P** PROTEÍNAS gr.

**L** LÍPIDOS gr.

**H** HIDRATOS DE CARBONO gr.

	L	M	X	J	V	S	D
OCTUBRE							
							1
A	2	3	4	5	6	7	8
B	9	10	11	12	13	14	15
C	16	17	18	19	20	21	22
D	23	24	25	26	27	28	29
E	30	31					

**🌿** Recomendación para la CENA.

Más información  
914356448.