

Octubre 2020

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 <u>Primero:</u> Macarrones a la italiana <u>Segundo:</u> Merluza a la romana <u>Guarnición:</u> Ensalada <u>Postre:</u> Yogurt	2 <u>Primero:</u> Brócoli con huevo cocido <u>Segundo:</u> Jamón asado <u>Guarnición:</u> Puré <u>Postre:</u> Fruta
5 <u>Primero:</u> Sopa de ave <u>Segundo:</u> Pollo asado <u>Guarnición:</u> Patata Frita <u>Postre:</u> Fruta	6 <u>Primero:</u> Pasta a la italiana <u>Segundo:</u> Pescado al horno <u>Guarnición:</u> Ensalada <u>Postre:</u> Yogurt	7 <u>Primero:</u> Sopa <u>Segundo:</u> Milanesa <u>Guarnición:</u> Arroz <u>Postre:</u> Fruta	8 <u>Primero:</u> Macarrones a la boloñesa <u>Segundo:</u> Merluza a la romana <u>Guarnición:</u> Patata cocida <u>Postre:</u> Yogurt	9 <u>Primero:</u> Pizza <u>Segundo:</u> Roti de pavo <u>Guarnición:</u> Arroz <u>Postre:</u> Fruta
12 <u>Primero:</u> Panaché de verduras <u>Segundo:</u> Suprema de pollo <u>Guarnición:</u> Arroz <u>Postre:</u> Fruta	13 <u>Primero:</u> Macarrones a la boloñesa <u>Segundo:</u> Salmón a la plancha <u>Guarnición:</u> Ensalada <u>Postre:</u> Yogurt	14 <u>Primero:</u> Sopa <u>Segundo:</u> Hamburguesas <u>Guarnición:</u> Patata Frita <u>Postre:</u> Fruta	15 <u>Primero:</u> Lentejas estofadas Spaghetti a la boloñesa <u>Segundo:</u> Raya a la gallega <u>Guarnición:</u> Patata cocida <u>Postre:</u> Yogurt	16 <u>Primero:</u> Empanada gallega <u>Segundo:</u> Carne asada <u>Guarnición:</u> Puré <u>Postre:</u> Fruta
19 <u>Primero:</u> Sopa <u>Segundo:</u> Pollo asado <u>Guarnición:</u> Patata Frita <u>Postre:</u> Fruta	20 <u>Primero:</u> Macarrones a la italiana <u>Segundo:</u> Merluza a la romana <u>Guarnición:</u> Ensalada <u>Postre:</u> Yogurt	21 <u>Primero:</u> Lasaña al horno <u>Segundo:</u> Chuletas a la jardinera <u>Guarnición:</u> Arroz <u>Postre:</u> Fruta	22 <u>Primero:</u> Spaghetti a la carbonara <u>Segundo:</u> Platija frita <u>Guarnición:</u> Patata cocida <u>Postre:</u> Yogurt	23 <u>Primero:</u> Menestra de verduras <u>Segundo:</u> Ternera asada <u>Guarnición:</u> Puré <u>Postre:</u> Fruta
26 <u>Primero:</u> Judías a la riojana <u>Segundo:</u> Chuleta a la plancha <u>Guarnición:</u> Patata Frita <u>Postre:</u> Fruta	27 <u>Primero:</u> Spaghetti a la boloñesa <u>Segundo:</u> Merluza a la romana <u>Guarnición:</u> Ensalada <u>Postre:</u> Yogurt	28 <u>Primero:</u> Lentejas estofadas <u>Segundo:</u> Pollo asado <u>Guarnición:</u> Arroz <u>Postre:</u> Fruta	29 <u>Primero:</u> Tallarines a la carbonara <u>Segundo:</u> Varitas de merluza <u>Guarnición:</u> Patata cocida <u>Postre:</u> Yogurt	30 <u>Primero:</u> Menestra de verduras <u>Segundo:</u> Roti en su jugo <u>Guarnición:</u> Puré <u>Postre:</u> Fruta

Este Menú ha sido supervisado por el Departamento Médico y Dietético del Colegio Marcote. Adecuándose a los requerimientos nutricionales idóneos para las edades de nuestros escolares.

D. Fernando Miguel Marcote
N° olegiado: 4873-PO

