



## COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

### MENÚ MES DE OCTUBRE 2020

	<b>LUNES</b> 05 DE OCTUBRE	<b>MARTES</b> 06 DE OCTUBRE	<b>MIÉRCOLES</b> 07 DE OCTUBRE	<b>JUEVES</b> 08 DE OCTUBRE	<b>VIERNES</b> 09 DE OCTUBRE
Primer plato	<b>Espaguetis con atún y tomate</b>	<b>Lentejas guisadas</b>	<b>Crema de verduras</b>	<b>Arroz con verduras</b>	<b>Crema de calabacín</b>
Segundo plato	<b>Croquetas de pollo</b>	<b>Filetes de caballa con ensalada</b>	<b>Salchichas frescas en salsa</b>	<b>Lomo con patatas al horno</b>	<b>Merluza en salsa</b>
Postre	<b>Manzana</b>	<b>Yogur</b>	<b>Pera</b>	<b>Plátano</b>	<b>Natillas</b>
	12 DE OCTUBRE	13 DE OCTUBRE	14 DE OCTUBRE	15 DE OCTUBRE	16 DE OCTUBRE
Primer plato		<b>Macarrones con bacon</b>	<b>Arroz guisado con garbanzos</b>	<b>Crema de espinacas</b>	<b>Sopa de puchero</b>
Segundo plato	<b>FIESTA NACIONAL</b>	<b>Abadejo a la romana</b>	<b>Sardinias con ensalada</b>	<b>Pechuga de pollo empanado con verduritas</b>	<b>Huevos rellenos con atún y salsa rosa</b>
Postre		<b>Plátano</b>	<b>Queso fresco</b>	<b>Piña en su jugo</b>	<b>Manzana</b>
	19 DE OCTUBRE	20 DE OCTUBRE	21 DE OCTUBRE	22 DE OCTUBRE	23 DE OCTUBRE
Primer plato	<b>Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)</b>	<b>Crema de calabacín</b>	<b>Cocido completo</b> (sopa, garbanzos, carne)	<b>Crema de acelgas</b>	<b>Ensalada templada de pasta tricolor</b>
Segundo plato		<b>Merluza al horno con patatas</b>		<b>Pavo a la plancha con patatas panaderas</b>	<b>San Jacobos con verduras baby</b>
Postre	<b>Pera</b>	<b>Plátano</b>	<b>yogur</b>	<b>Natillas</b>	<b>Manzana</b>
	26 DE OCTUBRE	27 DE OCTUBRE	28 DE OCTUBRE	29 DE OCTUBRE	30 DE OCTUBRE
Primer plato	<b>Crema de patata y guisantes</b>	<b>Alubias blancas guisadas</b>	<b>Crema de brócoli</b>	<b>Macarrones con tomate y queso rallado</b>	<b>Hamburguesa completa con patatas.</b>
Segundo plato	<b>Limanda a la romana y ensalada de verduras</b>	<b>Tortilla francesa</b>	<b>Albóndigas de ternera en salsa</b>	<b>Sardinillas con ensalada</b>	<b>(Pan, ternera, queso, lechuga y tomate)</b>
Postre	<b>Pera</b>	<b>Yogur</b>	<b>Queso fresco</b>	<b>Plátano</b>	<b>Piña en su jugo</b>

Puedes enviar tus sugerencias a: [comedorgr@gmx.es](mailto:comedorgr@gmx.es)

“No hay amor más sincero que el que sentimos hacia la comida” -George Bernard Shaw-

