



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

MENÚ MES DE OCTUBRE 2023

	LUNES 02 DE OCTUBRE	MARTES 03 DE OCTUBRE	MIÉRCOLES 04 DE OCTUBRE	JUEVES 05 DE OCTUBRE	VIERNES 06 DE OCTUBRE
Primer plato	Espaguetis con atún y tomate	Alubias guisadas	Crema de patatas y zanahoria	Arroz con pollo	Crema de brócoli
Segundo plato	Tortilla francesa	Sardinillas con ensalada	Tiras de pechuga de pollo con verduritas	Huevos rellenos con atún y salsa rosa	Filetes de lomo con patatas
Postre	Manzana	Yogur	Pera	Plátano	Natillas
	09 DE OCTUBRE	10 DE OCTUBRE	11 DE OCTUBRE	12 DE OCTUBRE	13 DE OCTUBRE
Primer plato	Macarrones con tomate y queso rallado	Lentejas estofadas	Crema de espinacas		
Segundo plato	Halibut a la romana	Varitas de merluza	Albóndigas en salsa	FIESTA NACIONAL	DÍA FESTIVO
Postre	Queso fresco	Yogur	Helado		
	16 DE OCTUBRE	17 DE OCTUBRE	18 DE OCTUBRE	19 DE OCTUBRE	20 DE OCTUBRE
Primer plato	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)	Crema de guisantes	Cocido completo (sopa, garbanzos, carne)	Crema de acelgas	Ensalada templada de pasta
Segundo plato		Muslitos de pollo en salsa		Abadejo rebozado con patatas panaderas	Tortilla de patatas
Postre	Pera	Plátano	Yogur	Natillas	Piña en su jugo
	23 DE OCTUBRE	24 DE OCTUBRE	25 DE OCTUBRE	26 DE OCTUBRE	27 DE OCTUBRE
Primer plato	Coditos con bacon	Arroz con garbanzos guisados	Crema de calabacín	Patatas a la riojana	Crema de coliflor y brócoli
Segundo plato	Croquetas de pollo	Tortilla francesa con atún	Salchichas frescas en salsa	Sardinillas con ensalada	Pavo guisado
Postre	Pera	Yogur	Natillas	Queso fresco	Plátano

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedorgr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf