



MENÚ DE OCTUBRE 2023

COLEGIOS DE CASTILLA LA MANCHA

	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
PRIMEROS	MACARRONES A LA BOLONESA	JUDÍAS ESTOFADAS CON VERDURAS	SOPA DE COCIDO	GUISANTES CON JAMÓN	ARROZ CON POLLO
SEGUNDOS	TORTILLA DE CALABACÍN	FILETES DE SAJONIA	COCIDO COMPLETO	BACALAO AL HORNO	BOQUERONES A LA ANDALUZA
GUARNICIÓN	ENSALADA	PIPIRRANA		ENSALADA	ENSALADA AMERICANA
POSTRE	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA	PAN INTEGRAL Y FRUTA	PAN Y YOGURT
Propuesta de cena	Verdura, carne y fruta	Pasta, pescado y lácteo	Patata, huevo y lácteo	Pasta, ave y fruta	Verdura, carne y fruta
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
PRIMEROS	ARROZ CON TOMATE	CREMA BRETONA DE JUDÍAS BLANCAS	CREMA DE CALABAZA		
SEGUNDOS	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA DE ESPINACAS	TERNERA A LA JARDINERA		
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	PATATAS DADO	FESTIVOS	
POSTRE	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA		
Propuesta de cena	Verdura, ave y fruta	Pasta, pescado y lácteo	Arroz, huevo y fruta		
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
PRIMEROS	MARMITAKO	COLIFLOR AL GRATEN	GARBANZOS CON ARROZ	SOPA DE FIDEOS Y VERDURAS	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS
SEGUNDOS	REVUELTO DE CHAMPIÑONES	BOQUERONES A LA ANDALUZA	COSTILLAS ASADAS	PECHUGA DE PAVO	BACALAO AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	TOMATE ALIÑADO	ENSALADA	ARROZ PILAF	ENSALADA
POSTRE	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA	PAN INTEGRAL Y FRUTA	PAN Y FRUTA
Propuesta de cena	Verdura, ave y fruta	Pasta, pescado y fruta	Arroz, huevo y lácteo	Patata, pescado y fruta	Verdura, carne y lácteo
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
PRIMEROS	TIBURONES A LA BOLONESA	JUDÍAS ESTOFADAS CON CHORIZO	PAELLA DE VERDURAS	SOPA DE COCIDO	CREMA DE ZANAHORIA
SEGUNDOS	TORTILLA FRANCESA	HALIBUT EN PAPILOTE	ESCALOPE DE POLLO	COCIDO COMPLETO	SALMÓN AL HORNO
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA	ENSALADA DE BONITO		PIMIENTOS ASADOS
POSTRE	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA	PAN INTEGRAL Y FRUTA	PAN Y YOGURT
Propuesta de cena	Verdura, pescado y lácteo	Patata, huevo y fruta	Verdura, pescado y fruta	Arroz, ave y lácteo	Pasta, carne y fruta
	LUNES 30	MARTES 31			
PRIMEROS	JUDÍAS VERDES CON TOMATE	LENTEJAS CASTELLANAS			
SEGUNDOS	TORTILLA DE PATATA	BACALAO AJOARRIERO			
GUARNICIÓN	ENSALADA	ENSALADA			
POSTRE	PAN Y FRUTA	PAN Y FRUTA			
Propuesta de cena	Pasta, ave y fruta	Arroz, huevo y lácteo			

El menú contiene fruta variada de temporada, agua y pan

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (tomate, maíz, pepino, cebolla, zanahoria...)
 REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO.