MENÚ DE: OCTUBRE-SIN PESCADO.
COLEGIO Apóstol Santiago Vigo.

Aprendiendo a Comer by sodexo

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	Kcal HC Lip Prot	1 Kcal HC Lip Prot Coliflor a la gallega. Canelones de carne. Gelatina.	2 Kcal HC Lip Prot Salteado de verduritas. Huevos con salchichas Frankfurt y patatas. Fruta de temporada.
5 Kcal HC Lip Prot Sopa de estrellitas con juliana de verduras. Pavo a la plancha con arroz blanco. Yogur.	6 Kcal HC Lip Prot Crema de verduras al natural. Tortilla de patata con ensalada tricolor. Fruta de temporada.	7 Kcal HC Lip Prot Macarrones con tomate y queso gratinado. Filete a la plancha con patata cocida. Flan.	8 Kcal HC Lip Prot Tronquitos de brócoli con zanahoria baby. Albóndigas con arroz y salsa de tomate. Fruta de temporada.	9 Kcal HC Lip Prot Lentejas. Milanesa de pollo con ensalada de la huerta. Yogur.
12 Kcal HC Lip Prot FESTIVO	13 Kcal HC Lip Prot Coditos con tomate. Pizza. Yogur	14 Kcal HC Lip Prot Alubias con chorizo. Lomo de cerdo en su jugo con patatas. Fruta de temporada.	15 Kcal HC Lip Prot Croquetas de jamón. Fideuá de carne. Yogur.	16 Kcal HC Lip Prot Wok de arroz salteado tres delicias. Pollo asado con ensalada de la huerta. Fruta de temporada
19 Kcal HC Lip Prot Lentejas Paella. Yogur.	20 Kcal HC Lip Prot RECETA PEPE RGUEZ Rollitos de verduritas. Carcamusas Toledanas con patatas. Fruta de temporada.	21 Kcal HC Lip Prot Sopa maravilla. Filete de pollo con arroz en blanco. Gelatina.	22 Kcal HC Lip Prot Judías verdes rehogadas con sofrito de tomate natural. Hamburguesa con patatas fritas. Fruta de temporada.	23 Kcal HC Lip Prot Empanadillas de carne. Cinta de lomo de cerdo en salsa con ensalada mediterránea. Yogur.
26 Kcal HC Lip Prot Ensalada completa. Huevos con salchichas Frankfurt y patatas. Yogur.	27 Kcal HC Lip Prot Guisantes con jamón. Lasaña boloñesa. Fruta de temporada.	28 Kcal HC Lip Prot Ensalada de pasta. Filete de pavo con patatas. Natillas.	29 Kcal HC Lip Prot Crema de calabaza. Pollo asado con arroz en blanco. Fruta de temporada.	30 Kcal HC Lip Prot Crema de calabacín natural. Estofado de ternera al estilo tradicional. Yogur.