



## COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

### MENÚ MES DE OCTUBRE 2023

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

**COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE**

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

Enlace a información sobre alimentación saludable:

[https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded\\_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf](https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf)