MENÚ MES DE OCTUBRE

	1ª SEMANA Del 3 al 7	2ª SEMANA Del 10 al 14	3ª SEMANA Del 17 al 21	4ª SEMANA Del 24 al 28	5ª SEMANA El 31
L	Crema de patatas Sopa de fideos Magra con tomate Merluza en S. Verde Frutas variadas	Coditos con tomate Judías v. con tomate Jamón asado Merluza al horno Frutas variadas	Arroz tres delicias Sopa de picadillo Albóndigas Palitos de pescado Frutas variadas	Fabada asturiana Alcachofas con jamón Tortilla de atún Cordon bleu Frutas variadas	
M	Lentejas Crema de espinacas Filete de C. Plancha Salmon a la plancha Lácteos variados	Sopa de cocido Repollo rehogado Cocido completo Morcillo con tomate Lácteos variados	Crema de zanahoria Acelgas con atún Abadejo al horno Cinta de lomo plancha Lácteos variados	Sopa de picadillo Menestra de verduras Chuletas de sajonia Fritura de Pescado Lácteos variados	
X	Arroz con verduras Brócoli rehogado Fritura de Pescado Trucha con foie Fruta de temporada		Garbanzos con chorizo Crema de verdura Revuelto jamón Sardinas con tomate Fruta de temporada	Espagueti carbonara Judías v. rehogadas Merluza al horno Salchichas con Puré Fruta de temporada	
J	Macarrones con tomate Judías v. rehogadas Filete t. plancha Empanada de bonito Lácteos variados	Fidegua Lombarda con manzana Atún empanado Emperador plancha Lácteos variados	Patatas revolconas Sopa de fideos Filete pollo empanado Gallo a la plancha Lácteos variados	Crema de calabacín Patatas rellenas de carne Pollo asado Emperador plancha Lácteos variados	
V	Puré de verduras Purrusalda Tortilla de patatas Lomos de merluza Postres variados	Pastel de carne Guisantes con jamón Tortilla francesa Empanadilla de maiz Postres variados	Macarrones con tomate Gratín de puerros Lomos de merluza Trucha a la navarra Postres variados	Arroz caldoso Coliflor con bechamel Pizza jamon y queso Rabas de calamar Postres variados	

ALÉRGENOS PRINCIPALES

GLUTEN · CRUSTÁCEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETES · SOJA · LÁCTEOS · FRUTOS SECOS · APIO · MOSTAZA · SÉSAMO · SULFITOS · ALTRAMUCES · MOLUSCOS

CERDO

Colegio Bristol - C/ Enrique de Prada, 9 - Madrid 28042 Tlf. 917428687 Fax: 917418207 www. colegiobristol.es email: info@colegiobristol.es

MERIENDAS

SOLO PARA ALUMNOS QUE COMEN EN EL COLEGIO

DE LOS CURSOS DE EDUCACION INFANTIL (2 A 5 AÑOS)

	1ª SEMANA	2ª SEMANA	3ª SEMANA	4ª SEMANA	5ª SEMANA
L	Bocadillo de chorizo	Bocadillo jamón york	Bocadillo de choped	Bocadillo de quesito	
M	Plátano	Manzana	Pera	Plátano	
X	Bocadillo de nocilla		Bocadillo de chocolate	Bocadillo de nocilla	
J	Leche con galletas	Nesquik con galletas	Leche con galletas	Nesquik con galletas	
V	Bocadillo de quesito	Bocadillo de foiegras	Bocadillo de chorizo	Bocadillo jamón york	

LAS COMIDAS SUBRAYADAS SON LAS DE LOS ALUMNOS DE E. INFANTIL Y 1º - 2º DE PRIMARIA
PARA ESTOS CURSOS LOS HUEVOS FRITOS SON SUSTITUIDOS POR TORTILLA FRANCESA

LOS SEGUNDOS PLATOS VAN ACOMPAÑADOS DE

PATATAS CHIPS - ENSALADA - PATATAS FRITAS - MENESTRA DE VERDURAS - RUEDAS DE PATATA ARROZ BLANCO - PATATA ASADA - PURÉ DE PATATA

POSTRES

FRUTA VARIADAS: FRUTA DE TEMPORADA, FRUTAS EN ALMIBAR, GELATINA DE FRUTAS
LÁCTEOS VARIADOS: NATILLAS, FLAN, MOUSSES VARIADOS,TARTAS PROFITEROSLES, ETC...
(SIEMPRE HAY FRUTA DE TEMPORADA)
POSTRES VARIADOS: TODOS LOS ANTERIORES (SIEMPRE HAY FRUTA DE TEMPORADA)

RECOMENDACIONES CENAS OCTUBRE 2016

Les ofrecemos la siguiente planificación de cenas supervisadas por el equipo de nutricionistas de los laboratorios Elder Analítica, empresa que nos asesora en la elaboración del menú mensual.

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Alcachofas gratinadas Cinta de lomo Fruta/yogur/gelatina sabores	**4** Crema de puerros Filetes rusos Fruta/yogur/gelatina sabores	**5** Tomates rellenos con atún Revuelto de huevo y espárragos Fruta/yogur/gelatina sabores	**6** Ensalada de tomate Filete de pollo empanado Fruta/yogur/gelatina sabores	**7** Crema de zanahoria Hamburguesa de ternera Fruta/yogur/gelatina sabores
10 Crema de champiñones Crepes de jamón y queso Fruta/yogur/gelatina sabores	**11** Sopa de fideos Lubina al horno Fruta/yogur/gelatina sabores	**12** **FIESTA**	**13** Crema de verduras Palitos de pollo y queso Fruta/yogur/gelatina sabores	**14** Sopa de cebolla Tortilla francesa con espinacas Fruta/yogur/gelatina sabores
17 Judías verdes con tomate Alitas de pollo Fruta/yogur/gelatina sabores	**18** Menestra de verduras Quiche de bonito Fruta/yogur/gelatina sabores	**19** Ensalada mixta Filete de pavo a la plancha Fruta/yogur/gelatina sabores	**20** Ensalada de pasta y pollo Fruta/yogur/gelatina sabores	**21** Crema de calabaza Tortilla con carne picada Fruta/yogur/gelatina sabores
24 Revuelto de espinacas Hamburguesa de pescado Fruta/yogur/gelatina sabores	**25** Coles de Bruselas al horno Filete de ternera Fruta/yogur/gelatina sabores	**26** Berenjenas asadas Croquetas de merluza Fruta/yogur/gelatina sabores	**27** Sopa de arroz y verduras Albóndigas de pollo Fruta/yogur/gelatina sabores	**28** Calabacines rellenos Nuggets de pollo Fruta/yogur/gelatina sabores