albi
alimentación & bienestar

MENÚ	COLEGIO QUERCUS - (CURSO 26-27) - (SECUNDARIA)
MES	OCTUBRE

Comedores Escolares

				JUEVES 1	VIERNES 2
1º				JUDIAS VERDES SALTEADAS CON CEBOLLA	ARROZ ECO CON CALAMARES
2º				TORTILLA DE PATATA	LENGUADINA A LA ANDALUZA
3º				ENSALADA MIXTA GU	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE GU
4º				FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º				PAN INTEGRAL	PAN
	P 0 HC 0 G 0 KCAL 0	P 0 HC 0 G 0 KCAL 0	P 0 HC 0 G 0 KCAL 0	P 23 HC 50 G 34 KCAL 617	P 38 HC 104 G 45 KCAL 1006

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º	FESTIVO LOCAL	LENTEJAS GUISADAS	ARROZ CON TOMATE	PASTA CARBONARA	CREMA DE ZANAHORIA
2º		CANELONES CAMPESINOS	TORTILLA DE ATUN	FILETE DE PECHUGA DE POLLO EN SU JUGO	HAMBURGUESA MARINERA
3º			ZANAHORIA BABY GU	ENSALADA MIXTA	ENSALADA MIXTA
4º		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º		PAN	PAN	PAN	PAN
	P 0 HC 0 G 0 KCAL 0	P 37 HC 112 G 35 KCAL 958	P 35 HC 94 G 34 KCAL 852	P 42 HC 95 G 44 KCAL 968	P 35 HC 85 G 29 KCAL 770

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1º	FESTIVO NACIONAL	ROMANESCU AL AJO ARRIERO	CREMA DE CALABACIN AL QUESO	MACARRONES A LA ITALIANA	SOPA DE COCIDO
2º		LOMO DE SAJONIA SALSA SUAVE	POLLO AL CURRY	MERLUZA CON JUGO DE LIMON Y HIERBAS	COCIDO COMPLETO
3º		CON PATATA	ARROZ INTEGRAL	DADOS DE CALABACÍN GU	
4º		FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL	FRUTA DE TEMPORADA
5º		PAN	PAN	PAN	PAN
	P 33 HC 53 G 45 KCAL 762	P 34 HC 84 G 32 KCAL 817	P 51 HC 88 G 36 KCAL 903	P 37 HC 97 G 30 KCAL 829	P 41 HC 100 G 15 KCAL 743

	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
1º	HERVIDO VALENCIANO (JUDIA VERDE, PATATA, ZANAHORIA)	CREMA DE GUISANTES	MACARRONES CON ATÚN	ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO	ARROZ MILANESA
2º	BURGUER DE LA HUERTA	JAMONCITOS DE POLLO ASADOS	LENGUADINA A LA MOSTAZA	TORTILLA FRANCESA	ALBONDIGAS DE TERNERA EN SALSA TRADICIONAL
3º	ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y MAÍZ GU	PATATAS AL HORNO	ENSALADA MIXTA GU	ENSALADA MIXTA GU	ZANAHORIA SALTEADA
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
5º	PAN	PAN	PAN	PAN	PAN
	P 36 HC 64 G 36 KCAL 750	P 51 HC 86 G 33 KCAL 881	P 52 HC 93 G 27 KCAL 835	P 35 HC 87 G 29 KCAL 772	P 44 HC 107 G 25 KCAL 872

	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
1º	LENTEJAS GUISADAS	ARROZ ECO CON SALSA DE TOMATE	BROCOLI CON BACON REHOGADO	SOPA DE COCIDO	CREMA DE CALABAZA PIZZA
2º	TORTILLA DE JAMON	BOQUERONES A LA ANDALUZA	CINTA DE LOMO	COCIDO COMPLETO	PATATAS FRITAS GELATINA
3º	ENSALADA MIXTA GU	ENSALADA MIXTA GU	CALBACIN		PAN
4º	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	
5º	PAN	PAN	PAN	PAN	
	P 43 HC 84 G 33 KCAL 842	P 30 HC 118 G 34 KCAL 928	P 38 HC 50 G 30 KCAL 495	P 41 HC 100 G 15 KCAL 743	P 21 HC 108 G 29 KCAL 803

ALÉRGENOS

1.Gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescados 5.Cacahuetes 6.Soja 7.Leche 8.F. cáscara 9.Apio 10.Mostaza 11.Sésamo 12.Altramuces 13.Sulfitos 14.Moluscos

www.albi.es

albi alimentación & bienestar — Menú revisado por Dietistas-Nutricionistas Colegiadas