COESIMPU S.L. - COMEDOR ESCOLAR MES DE OCTUBRE 2023 - MENU BASAL

	COESIIVIPO 3.L COIVII	EDOR ESCOLAR MES DE OCTUBRE	ZUZS - WILINO DAJAL	
LUNES 02	MARTES 03	MIERCOLES 04	JUEVES 05	<u>VIERNES 06</u>
LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) JUREL A LA PLANCHA CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL Y RODAJA DE TOMATE (4) PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ARROZ, PATATAS Y BACALAO (ARROZ, PATATAS, BACALAO, PIMIENTO ROJO, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (4) TORTILLA DE ESPINACAS CON RODAJA DE TOMATE (HUEVO, ESPINACAS, TOMATE)(3) PAN(1)-YOGUR-AGUA	COCIDO COMPLETO: SOPA CON FIDEOS (1,3) GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES, POLLO, TERNERA) PAN INTEGRAL(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	FIDEUA DE MARISCO (FIDEOS, MEJILLONES, POTA, GAMBA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (1,3,2,14) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA- AGUA	CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, ALCACHOFAS, CHAMPIÑON, GUISANTES, COLIFLOR, ESPARRAGOS) MERLUZA A LA PLANCHA CON PALITOS DE ZANAHORIA (4) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA
MONDAY 09	TUESDAY 10	WEDNESDAY 11	THURSDAY 12	FRIDAY 13
ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE (PASTA, ATUN, TOMATE FRITO) (1,3,4) SALMON AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE (SALMON, TOMATE NATURAL) (4) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	JUDIAS CON VERDURAS (JUDIAS, ZANAHORIA, PATATA, TOMATE TRITURADO) HAMBURGUESA DE CERDO A LA PLANCHA CON ENSALADA (LECHUGA, TOMATE) PAN INTEGRAL (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, GAMBAS, GUISANTES, ZANAHORIA, FIAMBRE DE MAGRO) (2) TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ (HUEVO, ESPINACAS, MAIZ) (3) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	DÍA DE LA HISPANIDAD	DÍA NO LECTIVO
LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO FRITO Y TOMATE FRITO (ARROZ, TOMATE FRITO, HUEVO) (3) PERCA AL HORNO CON PALITOS DE ZANAHORIA(4) PAN INTEGRAL(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	FIDEUA DE MARISCO (FIDEOS, MEJILLONES, POTA, GAMBA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (1,3, 2,14) ALBONDIGAS DE CERDO CON PATATAS FRITAS (CHAMPIÑON, GUISANTES, TOMATE TRITURADO) PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) JUREL A LA PLANCHA CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL Y RODAJA DE TOMATE (4) PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, ALCACHOFAS, CHAMPIÑON, GUISANTES, COLIFLOR, ESPARRAGOS) PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ PAN (1)-FRUTA DE TEMPORADA- AGUA	COCIDO COMPLETO: SOPA CON FIDEOS (1,3) GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES, POLLO, TERNERA) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA
MONDAY 23	TUESDAY 24	WEDNESDAY 25	THURSDAY 26	FRIDAY 27
GUISO DE PATATAS CON PESCADO (PATATAS, MERLUZA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) (4) LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON PALITOS DE ZANAHORIA PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ESPIRALES CON ATÚN Y TOMATE (PASTA, ATUN, TOMATE FRITO) (1,3,4) SALMON AL HORNO CON RODAJA DE TOMATE (SALMON, TOMATE NATURAL) (4) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	ARROZ TRES DELICIAS (ARROZ, GAMBAS, GUISANTES, ZANAHORIA, FIAMBRE DE MAGRO) (2) TORTILLA DE ESPINACAS CON RODAJA DE TOMATE (HUEVO, ESPINACAS, TOMATE)(3) PAN(1)-YOGUR-AGUA	JUDIAS CON VERDURAS (JUDIAS, PATATAS, ZANAHORIA, TOMATE TRITURADO) HAMBURGUESA DE CERDO A LA PLANCHA CON PALITOS DE ZANAHORIA PAN INTEGRAL (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	COCIDO COMPLETO: SOPA CON FIDEOS (1,3) GARBANZOS, PATATA, ZANAHORIA, JUDIAS VERDES, POLLO, TERNERA) PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA
LUNES 30	MARTES 31	MIERCOLES 01	JUEVES 02	VIERNES 03
CREMA DE VERDURAS (PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, ALCACHOFAS, CHAMPIÑON, GUISANTES, COLIFLOR, ESPARRAGOS) CARNE DE MAGRO CON TOMATE Y ARROZ BLANCO COCIDO (CERDO, TOMATE TRITURADO FRITO) PAN INTEGRAL (1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	LENTEJAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PATATA, ZANAHORIA, JUDIA VERDE, TOMATE TRITURADO) MERLUZA AL HORNO CON REFRITO DE AJO Y PEREJIL Y RODAJA DE TOMATE NATURAL PAN(1)-FRUTA DE TEMPORADA-AGUA	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE
	1	DE LECUMBRES INCORROR AN AL MEN	L	

NOTA: TODOS LOS PLATOS DE LEGUMBRES INCORPORAN AL MENOS UN 30% DE VERDURAS