



COLEGIO SAN MARTIN DE TOURS

OCTUBRE
2024

COMIDAS

1		2		3		4			
Patatas guisadas con ventresca de merluza		Alubias a la jardinera con puerro, calabacín y zanahoria		Macarrones con sofrito de tomate		Sopa minestrone con zanahoria, calabacín y fideo			
Pechuga a la plancha con champiñones salteados		Huevos gratinados al horno con sofrito de tomate y orégano		Delicias de pescado		Salchichas en salsa española			
Yogur		Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada			
7		8		9		10		11	
Arroz con sofrito de tomate casero		Alubias blancas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón		Sopa de carne con maravilla		Lentejas estofadas con verduras		Crema de coliflor, puerro, zanahoria y judía verde	
Albóndigas de pescado guisadas en salsa de pimiento verde y perejil		Tortilla francesa al horno con zanahoria baby		Pollo al horno con patata panadera		San Marinos con salsa de tomate con cebolla caramelizada		Lomo de cerdo a la plancha a la riojana	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada	
14		15		16		17		18	
Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón		Arroz con sofrito de tomate casero		Crema de calabaza, patata y zanahoria		Alubias blancas con repollo		Sopa de ave con fideos	
Tortilla de francesa horno con coliflor orly		Croquetas de bacalao con berenjena y calabacín braseados		Hamburguesa mixta al horno con verduritas asadas		Filete de merluza con cebolla y calabacín		Guiso de pavo con guisantes, zanahoria y patata	
Yogur		Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta fresca de temporada		Fruta fresca de temporada	
21		22		23		24		25	
Menestra de verduras con coliflor, judías y zanahorias		Lentejas con puerro, calabacín y zanahoria guisadas con pimentón		Crema de calabacín, cebolla y patata		Alubias pintas estofadas con calabacín, puerro, zanahoria y pimentón		Macarrones a la boleñesa	
Empanadillas con calabacín y patata dado		Tortilla francesa al horno con zanahoria baby		Salmón a la plancha con salsa de naranja		Albóndigas mixtas guisadas con cebolla y pimiento rojo		Croquetas de jamón con patata dado y salsas variadas	
Fruta fresca de temporada		Yogur		Fruta		Yogur		Postre especial	
28		29		30		31			
Lentejas estofadas con calabacín y zanahoria		Patatas a la riojana		Alubias con verduras		Macarrones napolitana			
Salchichas en salsa		Bocartes en tempura con ensalada		Tortilla francesa con calabacín		Albóndigas de merluza en salsa americana			
Yogur		Fruta		Yogur		Natillas			

MARIAN SÁNCHEZ - TÉCNICO NUTRICIONISTA AUSOLAN - 16574812T