



# C.P. POETA ANTÓN DE MARI-REGUERA

## OCTUBRE 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1 Sopa de cocido con fideos Pollo guisado con verduras Fruta de temporada	2 Menestra de verduras (judía verde, champiñones, guisantes, alcachofas, zanahoria, coliflor, espárragos) Merluza en salsa verde Fruta de temporada	3 Ensaladilla rusa (patata, tomatitos, guisantes, zanahoria, bonito, aceitunas, mayonesa) Salmón al horno con ensalada de tomate Yogurt natural
6 Judías verdes con patatines (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, tomate) Tortilla de bonito con ensalada LTC Fruta de temporada	7 Lentejas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Trucha asalmonada al horno con tomate cherry Fruta de temporada	8 Crema de verduras (patata, calabacín, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria) Costilla al horno con patatas fritas Fruta de temporada	9 Macarrones integrales con pisto Albóndigas caseras de pollo con ensalada LTC Fruta de temporada	10 Negritos con arroz Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Yogurt natural
13 <b>FESTIVO</b>	14 Guisantes con tomate Tortilla de patata con ensalada LTC Fruta de temporada	15 Arroz integral con salsa de tomate casera Fritos de merluza caseros con ensalada LTC Fruta de temporada	16 Crema de calabaza (patata, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria) Pavo asado con pimientos Fruta de temporada	17 Garbanzos estofados (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria, maíz, bonito, huevo) Yogurt natural
20 Ensalada de pasta (pimiento rojo, pimiento verde, tomate, cebolla, zanahoria, queso fresco) Tortilla de puerro con ensalada LTC Fruta de temporada	21 Menestra con verduras (judía verde, champiñones, guisantes, alcachofas, zanahoria, coliflor, espárragos) Pollo al horno al limón Fruta de temporada	22 Crema de calabacín (patata, calabacín, cebolla, puerro) Salmón al horno con tomates cherry asados Fruta de temporada	23 Arroz con calabaza Bacalao al horno con cebolla confitada Fruta de temporada	24 Cocido de garbanzos completo (garbanzos, patata, zanahoria, carne y chorizo) Ensalada LTC Yogur natural
27 Sopa de cocido con fideos Chuletinas de pavo con patatas fritas y ensalada LTC Fruta de temporada	28 Crema de brócoli Piernas de conejo al horno con pimientos asados Fruta de temporada	29 Lentejas estofadas (patata, cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Corvina al horno con cebolla Fruta de temporada	30 Rissotto de setas Huevos mimosa con ensalada LTC Fruta de temporada	31 <b>MAGÜESTU</b> Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Pote asturiano (berza y compango) Arroz con leche

\*Para la elaboración de los platos se emplea aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se acompañan los menús con agua del grifo, servido por las vigilantes a demanda, y con pan blanco, excepto los viernes, que será integral. Se alternará la variedad de fruta de temporada en función del grado de madurez de la misma (manzana, plátano, pera, mandarina, fresas...). Algunas de las verduras utilizadas son de origen ecológico según disponibilidad del proveedor.

## Complementar el menú escolar: Comida y cena

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca