



OCTUBRE  
2024

MENÚ BASAL  
COMIDAS

# COLEGIO PADRE APOLINAR

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