



¿Sabías que la castaña contiene mucha fibra y vitamina B y es rica en hierro y potasio?

**OTOÑO**

**octubre-17**

**COLEGIO MARIA NEBRERA**



Calidad & Servicio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	3	4	5	6
·SOPA DE FIDEOS ·MERLUZA CON TOMATE FRUTA	·GUISO DE LENTEJAS ·TORTILLA DE CALABACIN CON YORK FRUTA	·CAZUELA DE PESCADO ·LOMO AL HORNO CON ZANAHORIA Y CALABAZA FRUTA	·ESPIRALES CON ATUN ·SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA	·CREMA DE CALABACIN ·HAMBURGUESA CON PATATA COCIDA YOGUR
9	10	11	12	13
·GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS ·LOMO AL HORNO CON PATATAS FRUTA	·MACARRONES CON POLLO ·MERO EN Salsa DE TOMATE FRUTA	·SOPA DE PICADILLO ·POLLO EN Salsa CON ARROZ PILAF FRUTA	·ENSALADA DE PASTA ·TORTILLA DE YORK CON TOMATE ALIÑADO FRUTA	·CREMA DE VERDURAS ·FLAMENQUINES CON ENSALADA VERDE YOGUR
16	17	18	19	20
·SOPA DE PASTA ·BACALAO VIZCAINA FRUTA	·CREMA DE ZANAHORIA Y CALABAZA ·POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA	·POTAJE DE LEGUMBRES CON BACALAO ·LOMO ADOBADO CON MENESTRA FRUTA	·MACARRONES CON POLLO ·DELICIAS DE CALAMAR CON ENSALADA FRUTA	·SOPA DE FIDEOS ·TORTILLA DE PATATAS YORK QUESO YOGUR
23	24	25	26	27
·LENTEJAS ESTOFADAS ·POLLO CON VERDURAS FRUTA	·MACARRONES CON TOMATE ·MERLUZA Salsa EN CRUDO FRUTA	·SOPA SEVILLANA ·TORTILLA DE ATUN CON YORK FRUTA	·PATATAS ESTOFADAS ·CROQUETAS Y EMPANADILLA CON ENSALADA VERDE FRUTA	·COCIDO DE VERDURAS Y CARNE ·HAMBURGUESA CON TOMATE ALIÑADO YOGUR
30	31			
·SOPA EXTREMEÑA ·MERLUZA EN Salsa VERDE FRUTA	·CODITOS YORK NATA ·POLLO ASADO CON PATATAS FRUTA			

**CESNUT**  
NUTRICIÓN  
Consultoría Nutricional