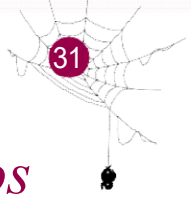
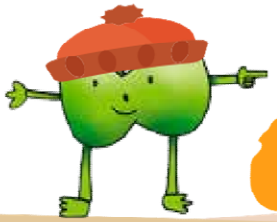
ausolan | BRITISH COLLEGE

OCTUBRE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 Macarrones integrales a la napolitana Fricandó de ternera con setas Fruta fresca de temporada Ensalada / Pescado y patata / Lácteo	3 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata y cebolla con pan con tomate Fruta fresca de temporada Verdura / Prot.veg. y cereal int. / Lácteo	4 Garbanzos estofados con acelgas Mairas enharinadas y fritas con lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo y cereal / Lácteo	5 Puré de puerros y zanahoria Pollo al horno con hierbas provenzales con lechuga y trocitos de fruta Yogur natural artesano Cereal int. / Pescado y verdura / Fruta	6 Arroz a la cazuela Delícias de brócoli al horno con lechuga y tomate Fruita fresca de temporada Verdura / Huevo y patata / Lácteo
9 Lentejas a la jardinera Tortilla de queso con lechuga y brotes de soja Fruta fresca de temporada Verdura / Ave y patata / Lácteo	10 Arroz con sofrito de tomate Filete de merluza a la plancha con chips de calabacín Yogur natural artesano Verdura / Queso fresco y cereal / Fruta	11 Judía y patata Pollo al ajillo con lechuga y zanahoria Fruta fresca de temporada Cereal / Huevo y ensalada / Lácteo	12 el pilar	13
16 Espinacas y patata al ajillo Dados de cerdo estofados con arroz blanco Fruta fresca de temporada Cereal / Prot.veg. y verdura / Lácteo	17 Ensalada con queso fresco (lechuga, queso fresco tomate, zanahoria, aceitunas) Espaguetis a la boloñesa Fruta fresca de temporada Patata / Huevo y cereal int. / Lácteo	18 Australian roasted pumpkin soup (sopa australiana de calabaza asada) Fish and chips Lamington (pastel chocolate y coco) Cereal / Ave y Ensalada / Fruta Jornada d'Austràlia	19 Alubias a la riojana Tortilla de calabacín con lechuga y tomate Fruta fresca de temporada Ensalada / Prot.veg. y cereal / Lácteo	20 Sopa de galets Pollo al horno con lechuga y maíz Fruta fresca de temporada Verdura / Pescado y patata / Lácteo
23 Macarrones a la Norma (con berenjena y salsa de tomate casera) Ragout de ave con champiñones Fruta fresca de temporada Verdura / Huevo y patata / Lácteo	24 Sopa con pasta integral Merluza al horno con ajo y perejil con rodajas de patata y moniato Yogur natural artesano Ensalada / Cereal y legumbre / Fruta	25 Puré de puerros Paella de verduras y garbanzos (100% VEGETAL) Fruta fresca de temporada Cereal int. / Cerdo y ensalada / Lácteo	26 Coliflor gratinada Pollo al romero con lechuga y aceitunas Fruta fresca de temporada Cereal / Pescado y verdura / Lácteo	27 Puré de boniato Butifarra de Taradell con alubias y alioli de membrillo Castañas Ensalada / Prot.veg. y cereal / Lácteo

30 festivos

31 



CLICA para saber mas

el con sejo

tempo rada

despil farro

* En el ciclo infantil se sustituirá la ensalada de primer plato por un puré de verduras de temporada.

Menú elaborado por la dietista nutricionista Xisca Rebassa col. CAT001289