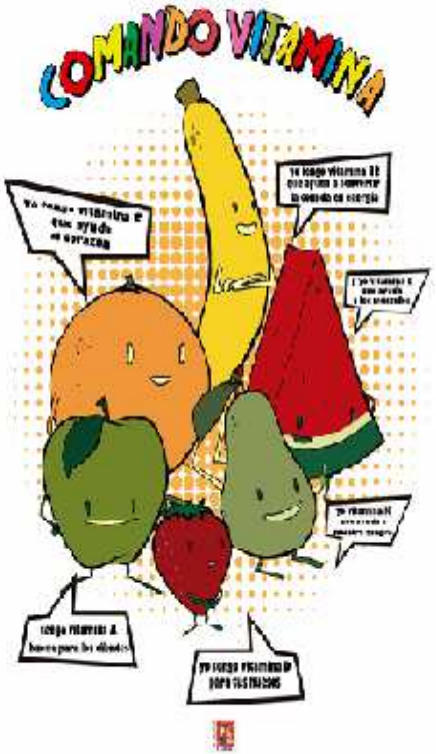
PROYECTO LABOR SL
Sección de Catering
Pol. Ind. Cabanillas 16-A
949 20 63 60
RGSEAA: 26.05090/GU

CEIP - MONDEJAR

MENÚ MUSULMÁN

OCTUBRE 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Coditos salteados con verduras (1,3) Merluza en salsa de mostaza (4,10,12)	Brécol gratinado (1,6,7) Pollo en pepitoria (patata,cebolla,huevo) (1,3,6,11,12) Yogur (7)	Arroz salteado Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y pepino	Espaguetis en salsa napolitana (1,3) Huevos revueltos (3)	Garbanzos guisados con verduras Palometa con tomate (4)
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIÉRCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
Calabacín a la crema (7) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y zanahoria Yogur (7)	Arroz al estilo oriental (tomate,curry, cebolla) Porciones de merluza (1,2,3,4,6,7,8,9,12,14) con lechuga y pepino	FESTIVO	Macarrones con tomate (1,3) Bacalao rebozado (1,4) Lechuga y pepinillos (12)	Judías pintas estofadas con zanahoria Huevos camperos (msl) (3)
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
Patatas guisadas con arroz Tilapia estofada con pimiento, zanahoria y cebolla (1,4,12)	Coliflor gratinada (queso,leche) (1,6,7) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con arroz pilaf	Sopa (msl) (1,3) Cocido completo; garbanzos, patata, zanahoria pollo	Lentejas guisadas con verduras Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14) con lechuga y pepino	Arroz a banda (caella, cebolla, pimientos) (4) Tortilla francesa casera (3) con tomate y zanahoria
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIÉRCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
Sopa (msl) (1,3) Pollo estofado (zanah.,pimientos,ceb.,patata) (1,12)	Potaje Montañés (alub,garbanzo,patata,zanah) Merluza con patata al horno (4)	Crema de hortalizas (acelg., zanah.,cebo.) Hamburguesa de pollo S/G Yogur (7)	Risotto a la milanesa (queso,cebolla) (6,7,12) Platija en salsa americana (1,4)	Crema de legumbres Tortilla de patata con cebolla (3) Aritos cebolla (1,3,7,9,10)
LUNES 31	**MARTES**	**MIERCOLES**	**JUEVES**	**VIERNES**
Tallarines salteados con tomate y orégano (1,3,12) Empanadillas de atún (1,2,3,4,6,7,9,14)				



La cena debe complementar la comida escolar, aportando entre el 25-30% de la energía diaria.

Debe ser ligera y no muy grasa para no alterar el sueño del niño.

Preferible preparar pescado azul, ya que al tener más espinas, no se suele ofertar en el comedor.

www.proyectolabor.es/ familias

Todos los menús van acompañados de Fruta Fresca deTemporada, Pan (1) y Agua
Información alimentaria de alérgenos: 1 Gluten, 2 Crustáceos, 3 Huevos, 4 Pescado, 5 Cacahuetes, 6 Soja, 7 Lácteos, 8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Sésamo, 12 Sulfitos, 13 Altramuces, 14 Moluscos