



**SERVICIO DE COMEDOR- COLEGIO ROMAREDA**  
**HERMANOS RUIZ MARTÍNEZ. 665281136/679142508**  
[comedorromareda@gmail.com](mailto:comedorromareda@gmail.com)

MENÚ OCTUBRE 2017

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>2 Judías verdes con guisantes y jamón Salchichas al vapor con huevo duro y maíz Fruta del tiempo Kcal aprox.: 587,1</p>	<p>3 Arroz tres delicias con soja Lomo a la riojana Fruta del tiempo Kcal aprox.: 599,2</p>	<p>4 Lentejas con chorizo Pescado al horno con limón y mayonesa Fruta del tiempo Kcal aprox.: 598,3</p>	<p>5 Crema de verduras Pechuga Villeroy con ensalada de apio y remolacha Fruta del tiempo Kcal aprox.: 597,6</p>	<p>6 Macarrones con bacon Albóndigas en salsa de almendras Postre lácteo Kcal aprox.: 604,5</p>
<p>9 Consomé con huevo duro y jamón Hamburguesa de ternera con al horno con tomate y cebolla Fruta del tiempo Kcal aprox.: 589,7</p>	<p>10 Garbanzos con acelgas Pescado al horno con tomate y cebolla Postre lácteo Kcal aprox.: 601,2</p>	<p>11 <b>FIESTAS</b></p>	<p>12 <b>DEL</b></p>	<p>13 <b>PILAR</b></p>
<p>16 Verdura del tiempo Calamares a la romana con mayonesa Fruta del tiempo Kcal aprox.: 586,5</p>	<p>17 Paella mixta Jamoncitos a la jardinera Fruta del tiempo Kcal aprox.: 617,8</p>	<p>18 Fideuá Estofado de ternera con guisantes al vapor Fruta del tiempo Kcal aprox.: 607,5</p>	<p>19 Alubias blancas con chorizo Pescado a la italiana Fruta del tiempo Kcal aprox.: 596,8</p>	<p>20 Puré de patata Albóndigas en salsa de la abuela Postre lácteo Kcal aprox.: 592,4</p>
<p>23 Sopa de cocido con garbanzos Pechuga a la plancha con salsa de quesos Fruta del tiempo Kcal aprox.: 586,3</p>	<p>24 Menestra de verduras Filete ruso en salsa de tomate Fruta del tiempo Kcal aprox.: 590,2</p>	<p>25 Lentejas estofadas Croquetas de merluza con huevo duro y pepinillo Fruta del tiempo Kcal aprox.: 598,7</p>	<p>26 Espaguetti carbonara Lomo a la plancha con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 594,3</p>	<p>27 Alubias pintas con jamón Pescado en salsa verde Postre lácteo Kcal aprox.: 595,7</p>
<p>30 Verdura del tiempo San Jacobo con ensalada Fruta del tiempo Kcal aprox.: 592,6</p>	<p>31 Garbanzos con jamón Pescado empanado con mayonesa Fruta del tiempo Kcal aprox.: 599,3</p>			

**\*COMO GUARNICIÓN DEL SEGUNDO PLATO SIEMPRE HAY DISPONIBLE ENSALADA.**

**\*\* HAY PAN COMO ACOMPAÑAMIENTO PARA TODOS LOS COMENSALES**

**\*\*\* LAS CALORÍAS QUE SE REFLEJAN SON LAS DE UNA RACIÓN MEDIA PARA UN NIÑO DE ENTRE 3 Y 8 AÑOS. EN EL COMEDOR LAS RACIONES ESTÁN ADECUADAS A LAS DIFERENTES EDADES.**

**NOTA:** El menú puede sufrir alguna variación según la disponibilidad de género en el mercado.

**DIETAS ESPECIALES:** Avisar en secretaría antes de las 11:00 **ALERGIAS/INTOLERANCIAS:** Indicarlo por escrito al encargado del comedor

Según el Reglamento (UE) nº 1169/2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, a partir de ahora se informará en el menú de la presencia de sustancias que pueden provocar alergias o intolerancias alimentarias

 CEREALES     FRUTOS SECOS     CRUSTÁCEOS     APIO     HUEVOS  
 PESCADO     CACAHUETES     SOJA     LÁCTEOS     MOLUSCOS

**SE RECOMIENDA COMPLETAR EL MENÚ ESCOLAR DANDO A LOS NIÑOS EN LAS CENAS VERDURAS, HUEVOS Y PESCADO**



MONTSE

JAVI