



# MENU MENSUAL



## COLEGIO INTERNADO SAGRADA FAMILIA

COMIDA			MES	OCTUBRE 2.018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> Macarrones ecológicos con chorizo Escalope con pimientos de padrón Fruta ecológica variada	<b>2</b> Lentejas con verduras Pollo con manzana asada Fruta en almíbar Fruta ecológica variada	<b>3</b> COCIDO CASTELLANO Sopa de fideos ecológicos Garbanzos con berza Chorizo, morcillo y morcilla Fruta ecológica variada	<b>4</b> Arroz con tomate Sajonia con pimientos Fruta ecológica variada	<b>5</b> Ensalada variada Perrito caliente con patatas fritas Actimel Fruta ecológica variada
<b>8</b> Patatas a la riojana Pollo asado a la naranja Fruta ecológica variada	<b>9</b> Tallarines ecológicos carbonara Ternera en salsa Fruta ecológica variada	<b>10</b> Fabada asturiana Chuleta al ajillo Fruta ecológica variada	<b>11</b> Ensalada de tomate Pizza cuatro quesos Natillas con galletas oreo Fruta ecológica variada	<b>12</b> Fruta ecológica variada
<b>15</b> Ensaladilla rusa Pechuga de pollo al ajillo con berenjena Fruta ecológica variada	<b>16</b> COCIDO CASTELLANO Sopa de fideos ecológicos Garbanzos con berza Chorizo, morcillo y morcilla Fruta en almíbar Fruta ecológica variada	<b>17</b> Paella mixta Albóndigas en salsa Fruta ecológica variada	<b>18</b> Lentejas con costilla Lomo con champiñón Fruta en almíbar Fruta ecológica variada	<b>19</b> Hamburguesa completa con patatas fritas Flan Fruta ecológica variada
<b>22</b> Macarrones ecológicos boloñesa Pollo asado con verduras Fruta ecológica variada	<b>23</b> Alubias pintas con chorizo Filete de ternera al queso Fruta en almíbar Fruta ecológica variada	<b>24</b> Arroz a la zamorana Lenguado empanado con ensalada de tomate Fruta ecológica variada	<b>25</b> Patatas marinera Lomo con pimientos Fruta ecológica variada	<b>26</b> Ensalada variada Pizza de cuatro quesos Yogures variados Fruta ecológica variada
<b>29</b> Garbanzos estofados Salchichas con tomate Fruta ecológica variada	<b>30</b> FIESTA DE HALLOWEEN			

CENA			MES	OCTUBRE 2.018
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b> Crema de calabacín Tortilla de jamón y queso Lácteo Fruta ecológica variada	<b>2</b> Plato combinado: Merluza a la romana, calamares, empanadillas y ensalada Lácteo Fruta ecológica variada	<b>3</b> Gazpacho Sandwich de jamón y queso Lácteo Fruta ecológica variada	<b>4</b> Judías verdes con jamón Hamburguesa con tomate y ensalada Lácteo Fruta ecológica variada	<b>5</b>
<b>8</b> Zanahorias rehogadas Merluza a la romana Lácteo Fruta ecológica variada	<b>9</b> Crema de calabacín Tortilla de patata Lácteo Fruta ecológica variada	<b>10</b> Sopa de pollo Hamburguesa completa Lácteo Fruta ecológica variada	<b>11</b>	<b>12</b>
<b>15</b> Sopa de fideos ecológicos Lenguado empanado con ali oli y ensalada de tomate Lácteo Fruta ecológica variada	<b>16</b> Crema de verduras Tortilla de jijas con ensalada Lácteo Fruta ecológica variada	<b>17</b> Ensalada italiana Pizza de jamón y queso Lácteo Fruta ecológica variada	<b>18</b> Plato combinado: Patatas ali oli, calamares rebozados, croquetas y ensalada Lácteo Fruta ecológica variada	<b>19</b>
<b>22</b> Crema de verduras Merluza Orly con ensalada Lácteo Fruta ecológica variada	<b>23</b> Sopa castellana Tortilla de patata con ensalada Lácteo Fruta ecológica variada	<b>24</b> Zanahorias rehogadas Salchichas con tomate y patatas fritas Lácteo Fruta ecológica variada	<b>25</b> Plato combinado: Ensalada, tiras de pollo con salsa barbacoa, croquetas y patatas fritas Lácteo Fruta ecológica variada	<b>26</b>
<b>29</b> Judías verdes con jamón Lenguado empanado con ensalada de tomate Lácteo Fruta ecológica variada	<b>30</b>			

### LA ABSORCIÓN DE HIERRO Y ZINC

La familia Allium (cebollas, puerros, ajos, etc.) aumenta la asimilación del hierro y del zinc, los dos minerales cuya absorción es más difícil de conseguir.