



VIARÓ
GLOBAL SCHOOL

Menú escolar

Octubre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2	3
1r Plato			Lentejas a la riojana (1)	Arroz 3 delicias (zanahoria, guisante, jam cocido, tortilla) (3,6)	Ensaladilla rusa (3,4)
2° Plato			Tortilla francesa de atún con ensalada mezclum, manzana y queso curado (3,4,7)	Jamoncitos de pollo a la naranja con ensalada de tomate, aceituna verde y maíz	Pavo con ensalada de lechuga, zanahoria y maíz
Postre			Lácteo (7)	Bebida y Donut	Fruta
	6	7	8	9	10
1r Plato	Ensalada de arroz (piña, surimi, mayonesa) (2,3,4,6)	Garbanzos guisados con verduras	Fideos a la cazuela (1,3,6,10,12)	Crema de calabacín	Brócoli con patata
2° Plato	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (3)	Pollo al horno con ensalada mezclum, manzana y queso fresco (3,7)	Salmón al horno con verduritas (4)	Rustido de ternera con setas y patatas fritas	Salchichas de pollo con salsa de tomate y ensalada (7,12)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo (7)	Fruta
	13	14	15	16	17
1r Plato	Ensalada de alubias (tomate, pimiento, bonito) (4)	Arroz con salsa de tomate	Acelgas rehogadas con patata	Ensalada de pasta (olivas, maíz, queso feta) (1,3,7)	Crema de verduras de temporada
2° Plato	Pollo al ajillo con limón y ensalada mezclum, zanahoria rallada y maíz	Merluza rebozada con ensalada de tomate, queso fresco y aceituna negra (1,3,4,7)	Albóndigas a la jardinera (12)	Huevo revuelto al perico con ensalada de pepino y zanahoria (3)	Pavo a la plancha con patatas chip
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo (7)	Fruta
	20	21	22	23	24
1r Plato	Lacitos a la napolitana (1,3,6,7)	Ensalada de lentejas (tomate, atún, huevo, zanahoria) (1,3,4)	Judías verdes, zanahoria y patata (mayonesa)	Arroz con alitas (12)	Crema de calabacín
2° Plato	Tortilla francesa con ensalada de pepino y zanahoria (3)	Contramuslo de pollo con ensalada mezclum, manzana y queso fresco (3,7)	Hamburguesa con ensalada de tomate, aceituna negra y maíz (12)	Tilapia al horno con pimiento verde y cebolla (4,12)	Pavo a la cazuela con verduritas y patata (12)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo (7)	Fruta
	27	28	29	30	31
1r Plato	Arroz con tomate	Espinacas con jamón y patata	Garbanzos salteados con calabaza, cebolla y bacon	Gazpacho (12)	Espirales al pesto (1,3,6,7,8)
2° Plato	Lomo a la plancha con ensalada de lechuga, olivas y maíz	Pollo adobado con ensalada de lechuga, zanahoria y pepino	Bacalao a la muselina de ajo con ensalada de tomate, queso fresco y albahaca (3,4,7)	Tortilla de patata con ensalada de lechuga, cebolla y bonito (3,4)	Fingers de pollo con tomate al horno (1,3)
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Lácteo (7)	Fruta



1



CRUSTÁCEOS
2



HUEVO
3



PESCADO
4



CACAHUETE
5



SOJA
6



LÁCTEOS
7



FRUTOS CÁSCARA
8



APIO
9



MOSTAZA
10



SÉSAMO
11



SULFITOS
12



MOLUSCOS
13



ALTRAMUCES
14