



# ¿Qué vamos a comer hoy?

## Colegio Los Tilos- SIN GLUTEN

### Octubre 2018

lunes		martes		miércoles		jueves		viernes	
1		2		3		4		5	
Lentejas caseras con chorizo Tortilla española con lechuga y tomate		Judías verdes rehogadas con patatas Jamoncitos de pollo al limón con arroz		Espirales*al gratén Merluza a la andaluza *con lechuga y zanahoria rallada		Garbanzos a la madrileña (chorizo y huevo cocido) Hamburguesa mixta a la plancha con ensalada		Crema Parmentier (patatas y puerro) Magro de cerdo con jardinera de verduras y arroz	
Fruta de temporada		Helado		Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur de sabores	
8		9		10		11		12	
Arroz tres delicias (jamón, tortilla y guisantes) Filete de pollo con lechuga y tomate		Sopa de cocido* Cocido completo (garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta y repollo)		Verduras al vapor (brócoli, judías verdes, patatas y huevo cocido) Filete de Sajonia con ensalada		Macarrones* con chorizo Mero en salsa con patatas cocidas		FESTIVO DÍA DE LA HISPANIDAD	
Fruta de temporada		Yogur de sabores		Melocotón en almíbar		Fruta de temporada			
15		16		17		18		19	
Crema de champiñones Albóndigas mixtas con verduras y arroz		Judías pintas con chorizo Filete de pollo al horno con patatas		Arroz blanco con salsa de tomate Calamares a la andaluza con lechuga y aceitunas		Tallarines* salteados con calabacín Tortilla de queso con lechuga y zanahoria		Patatas carbonara con salchichas Emperador empanado* con ensalada	
Fruta de temporada		Yogur de sabores		Fruta de temporada		Yogur de sabores		Fruta de temporada	
22		23		24		25		26	
Menestra de verduras con huevo y jamón Ragout de ternera con verduras		Lentejas con verduras y arroz Tortilla de jamón con lechuga y maíz		Paella mixta (pollo y calamares) Cazón en adobo con lechuga y tomate		Sopa de ave con estrellitas* Pollo en pepitoria con patatas fritas		Coditos* gratinados con jamón y queso Filete de merluza rebozado* con lechuga	
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur de sabores		Fruta de temporada		Yogur de sabores	
29		30		31					
Crema de calabaza Estofado de pavo con verduras y arroz		Arroz a la milanesa (magro, tomate y queso) Salchichas frescas al horno con lechuga y zanahoria rallada		Sopa de cocido* Cocido completo (garbanzos, morcillo, chorizo, pollo, panceta y repollo)					
Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogur de sabores					

\*La harina utilizada para la elaboración de los platos será de maíz y el pan rallado y la pasta sin gluten