LYCÉE FRANÇAIS INTERNATIONAL DE REUS
MARGUERITE YOURCENAR

OCTOBRE

LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
			1	2
3 **CREMA DE CALABAZA** HAMBURGUESA DE TERNERA CON **PATATA** AL HORNO **ZANAHORIA** CON GUACAMOLE **FRUTA DE TEMPORADA**	4 **ARROZ CON SALSA DE TOMATE** FILETE DE GALLO CON PUERRO Y ZANAHORIA BROTES VERDES CON **TOMATE** **FRUTA DE TEMPORADA**	5 MACARRONES INTEGRALES CON **SALSA DE TOMATE** Y QUESO TORTILLA DE ESPINACAS **LECHUGA** CON QUESO FRESCO **FRUTA DE TEMPORADA**	6 **GARBANZOS ESTOFADOS** PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON QUESO CANÓNIGOS Y **ZANAHORIA** **FRUTA DE TEMPORADA**	7 CANELONES DE ESPINACAS CON BECHAMEL Y QUESO LOMO DE MERLUZA A LA ROMANA CON **VERDURITAS** **TOMATE** CON ACEITUNAS YOGUR NATURAL
10 **CREMA DE CALABACÍN** JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON **CEBOLLA** **LECHUGA CON MAÍZ** **FRUTA DE TEMPORADA**	11 **LENTEJAS** ESTOFADAS CON CHORIZO SEPIA A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL **TOMATE Y ZANAHORIA** **FRUTA DE TEMPORADA**	12	13 **ARROZ CON SALSA DE CALABAZA** HUEVO DURO CON **SALSA DE TOMATE** Y QUESO **LECHUGA** Y ACEITUNAS YOGUR NATURAL	14 GUISANTES CON **PATATA** AL VAPOR Y ACEITE DE OLIVA LONGANIZA CON CEBOLLA Y "FESOLS" CANÓNIGOS Y **TOMATE** **FRUTA DE TEMPORADA**
17 **ESPAGUETIS** A LA CARBONARA TORTILLA DE **CALABACÍN, PATATA Y CEBOLLA** **TOMATE** CON ORÉGANO **FRUTA DE TEMPORADA**	18 **COCIDO (garbanzos, fideos, patatas** y carne**)** LOMO DE SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTO CANÓNIGOS Y QUESO **FRUTA DE TEMPORADA**	19 **VERDURA TRICOLOR** (JUDIA VERDE, **ZANAHORIA Y PATATA**) REDONDO DE PAVO A LA **JARDINERA** **LECHUGA** Y FRUTOS SECOS **FRUTA DE TEMPORADA**	20 **ARROZ A LA MILANESA VEGETAL** LOMO DE BACALAO CON **CEBOLLA** Y **TOMATE** **ZANAHORIA RALLADA** Y ACEITUNAS **FRUTA DE TEMPORADA**	21 **MENÚ ANDALUZ** **PATATAS A LO POBRE** FLAMENQUINES CORDOBESES BROTES VERDES CON **TOMATE** BUÑUELOS Y CASTAÑAS
24	25	26	27	28
31				

Goûter l'après-midi pour les enfants de maternelle: deux jours/sem. fruits, trois jours/sem. pain avec du chocolat, du fromage ou de la charcuterie
Menu sous la supervision de la diététicienne Marta Romera - Tècnica Superior en Dietètica Col. 2640.
Les plats indiqués en gras sont faits avec des produits biologiques, ainsi que tous les fruits des repas et du goûter.