

OBSERVACIONES SOBRE EL MENÚ DE OCTUBRE 2018

Ensalada de crudités	lechuga, pepino, maíz, rabanos, espárragos blancos
Ensalada americana	lechuga, col, zanahoria, mahonesa
Menestra de verduras	zanahoria, guisantes, coliflor, col de Bruselas, judía verde
Hummus de garbanzos	garbanzos, ajo, limón, sésamo, pimentón dulce
Verduras Mediterráneo	calabacín, berenjena, pimiento rojo, pimiento verde, cebolla
Ensalada con arroz integral	lechuga, arroz integral, atún, huevo cocido, tomate, cebolla, olivas
Arroz integral con hortalizas	arroz integral, zanahoria, judía verde, guisante, coliflor, col de Bruselas, cebolla, tomate
Ensalada con pasta	lechuga, pasta, tomate, pimiento, olivas, huevo cocido
Verduras tricolor	judía verde, guisante, zanahoria, patata

Para Collège y Lycée: buffet de crudités y ensalada compuesta

Para Maternelle y Primaire: bol de crudités y ensaladas en mesa

Pescado fresco según mercado: merluza, bacalao, salmón, cazón, pez espada; al horno, a la plancha o rebozado

Salsas para pescado: salsa de tomate, salsa verde, salsa blanca, salsa tártara, salsa fina, salsa Roquefort, salsa beurre blanc, salsa curry, salsa tzatziki

Fruta: melón, sandía, plátano, manzana, pera, naranja, nectarina

Queso: Brie, Edam, Burgos, Manchego, Quesito, Havarty, Gouda, Emmental

Ternera, Cerdo y Pollo de proximidad para la producción de los menús

Plato o menú propuesto por los alumnos de CE2 o 4ème en Comisión de Menús

