







OBSERVACIONES SOBRE EL MENÚ DE OCTUBRE 2017

Salade Niçoise:	Lechuga, Patata, Atún, Huevo duro, Olivas, Maíz, Pimiento, Judía verde
Ensalada de crudités:	Lechuga, Pepino, Maíz, Rabanitos, Espárragos blancos
Menestra verdura Bilbaína:	Zanahoria, Guisantes, Coliflor, Col de bruselas, Judía verde, Cebolla, Bacon
Salade crutons et lardons:	Lechuga, Bacon, Queso, Cuadraditos de Pan
Ensalada de la huerta:	Lechuga, Pepino, Zanahoria, Maíz
Ensalada otoño:	Lechuga, Pepino, Pimiento, Queso, Membrillo
Ensalada Americana:	Lechuga, Col Blanca, Zanahoria Rallada, Mahonesa
Ensalada Griega:	Tomate, Lechuga, Olivas negras, Queso fresco, Orégano
Ensalada variada:	Lechuga, Pepino, Zanahoria, Tomate
Potage Cultivateur:	Patata, Cebolla, Zanahoria, Puerro, Nabo, Col
Verduritas Mediterráneo:	Calabacín, Berenjena, Pimineto Rojo y Verde, Cebolla

COLOR	GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PRINCIPALES	ALIMENTOS
	Farináceos y feculentos	Hidratos de Carbono	Cereales, Patatas, Legumbres, Azúcares
	Carnes	Proteínas	Carnes, Huevos, Pescados
	Frutas y Verduras	Fibra, Hidratos de Carbono de absorción lenta,	Hortalizas crudas (ensaladas), Fruta fresca
	Frutas y Verduras	Vitaminas, Oligoelementos	Hortalizas cocidas, Verduras
	Lácteos	Calcio, Proteínas, Vitaminas liposolubles	Queso, Yogur, Postres lácteos
	Grasas y Aceites	Ácidos grasos	Aceites

Buffet de crudités y ensaladas (a partir de college) – Bol de crudités y ensaladas para los alumnos de Maternal y de Primaria

Pescado fresco según mercado: merluza, bacalao, salmón, cazón; al horno con salsa (tomate, verde, blanca, tártara, salsa fina) o a la andaluza

Fruta: plátano, manzana, pera, naranja, piña en su jugo, melón, sandía, mandarina

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

ECO = producto ecológico



Ternera de proximidad: en fricandó, redondo, hamburguesa y albóndigas



Plato o Menú propuesto por el alumnado de CE2 / 4ème en Comisión de Menús

