

**COLEGIO REGINA MUNDI**  
**OCTUBRE 2018 - HIPOCALORICO**


LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Paella mixta 	Garbanzos con verduras 	Crema de calabacín	Lentejas al estilo casero 	Ensalada mixta 
Pechuga de pollo a la plancha con zanahoria salteada	Huevo revuelto con champiñón 	Cazón a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Merluza a la plancha con verduras salteadas 	Magro de cerdo a la plancha con rodaja de tomate natural
Fruta	Yogur desnatado de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Espaguetis a la italiana 	Garbanzos con verduras 	Crema de zanahoria	Lentejas al estilo casero 	FESTIVO NACIONAL
Huevos cocidos con ensalada de lechuga y zanahoria 	Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y maíz 	Cabezada de cerdo asada con ensalada de tomate	Tilapia al horno con verduras 	
Fruta	Yogur desnatado de sabores 	Fruta	Fruta	
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Fideuá de marisco 	Crema de calabacín	Lentejas con zanahoria, patata y cebolla 	Alubias blancas al estilo casero 	Arroz con tomate
Tortilla francesa con ensalada de tomate 	Hamburguesa mixta a la plancha con zanahoria salteada 	Bacalao al horno con pimientos rojos 	Filete de magro de cerdo a la plancha con calabacín a la plancha	Merluza a la plancha con calabacín a la plancha 
Fruta	Yogur desnatado de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Arroz blanco con tomate	Lentejas con verduras 	Crema de verduras	Espaguetis con atún 	Garbanzos con verduras 
Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria 	Merluza a la plancha con ensalada de tomate 	Tilapia a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria 	Jamón York a la plancha Ensalada mixta 	Huevos revueltos con champiñón 
Fruta	Yogur desnatado de sabores 	Fruta	Fruta	Fruta
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	JUEVES 1	VIERNES 2
Paella 	Crema de verduras	Alubias blancas al estilo casero 		
Merluza a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y atún 	Magro de cerdo a la plancha con champiñón y cebolla 	Jamoncillo de pollo al horno con calabacín al horno 		
Yogur desnatado natural 	Yogur desnatado de sabores 	Fruta		
En todos los menus se incluye Agua y pan.				