

# MENÚ OCTUBRE 2021 - MENU OCTOBER 2021

## MENÚ BASAL & SIN GLUTEN – GLUTEN-FREE & STANDARD MENU THE ENGLISH SCHOOL OF ASTURIAS

LUNES - MONDAY	MARTES – TUESDAY	MIÉRCOLES – WEDNESDAY	JUEVES – THURSDAY	VIERNES - FRIDAY
				1
				<p>LENTEJAS ESTOFADAS MUSLO DE POLLO ASADO CON VERDURAS Y PATATAS ASADAS FRUTA FRESCA</p> <p><i>LENTIL STEW ROAST CHICKEN LEG WITH VEGETABLES &amp; BAKED POTATOES FRESH FRUIT</i></p>
4	5	6	7	8
<p>CREMA DE CALABACÍN ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA YOGURT O FRUTA FRESCA <i>COURGETTE SOUP CHICKEN FILLETS WITH SALAD YOGHURT O FRESH FRUIT</i></p>	<p>FABAS ESTOFADAS SOLOMILLO DE CERDO CON PATATA PIÑA EN SU JUGO</p> <p><i>BEAN STEW PRIME PORK FILLET WITH POTATOES PINEAPPLE IN NATURAL JUICE</i></p>	<p>SOPA DE AVE CON ESTRELLAS BACALAO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p> <p><i>CHICKEN BROTH WITH PASTA STARS OVEN BAKED COD WITH SALAD FRESH FRUIT</i></p>	<p>PURE DE VERDURAS, ZANAHORIA Y PATATA PIZZA FRESCA DE YORK Y HUEVO NATILLAS O FRUTA</p> <p><i>POTATO, CARROT &amp; VEGETABLE SOUP FRESH HAM &amp; EGG PIZZA CUSTARD PUDDING OR FRESH FRUIT</i></p>	<p>CANELONES DE CARNE RABAS CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p> <p><i>MEAT CANELONI SQUID WITH SALAD FRESH FRUIT</i></p>
11	12	13	14	15
<p>ENSALADA DE PASTA CON TACOS DE QUESO, PAVO, TOMATE Y CEBOLLA MERLUZA A LA GALLEGA YOGUR <i>PASTA SALAD WIRTH CHEESE, TURKEY, TOMATO &amp; ONION CHUNKS GALICIAN HAKE YOGHURT</i></p>	<p>FESTIVO NACIONAL</p> <p>NATIONAL HOLIDAY</p>	<p>CREMA DE CALABAZA ESTOFADO DE PAVO CON VERDURAS MACEDONIA DE FRUTAS</p> <p><i>PUMPKIN SOUP TURKEY STEW WITH VEGETABLES FRUIT SALAD</i></p>	<p>PIMIENTOS RELLENOS TORTILLA DE PATATA YOGUR</p> <p><i>STUFFED PEPPERS POTATO OMELETTE YOGHURT</i></p>	<p>ALUBIAS NEGRAS CON ARROZ FRITOS DE PIXÍN CON ENSALADA FLAN O FRUTA FRESCA</p> <p><i>BLACK BEANS WITH RICE FRIED MONKFISK WITH SALAD FLAN OR FRESH FRUIT</i></p>
18	19	20	21	22
<p>MACARRONES A LA BOLOÑESA TORTILLA FRANCESA DE YORK &amp; ENSALADA FRUTA FRESCA</p> <p><i>MACCARONI BOLOGNAISE HAM OMELETTE WITH SALAD FRESH FRUIT</i></p>	<p>LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ ATÚN EN SALSA YOGHURT</p> <p><i>LENTIL STEW WITH RICE TUNA IN SAUCE YOGHURT</i></p>	<p>ARROZ CON SALSA DE TOMATE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRUTA FRESCA</p> <p><i>RICE WITH TOMATO SAUCE BAKED SIDE OF PORK WITH POTATOES FRESH FRUIT</i></p>	<p>PURÉ DE GARBANZOS Y VERDURAS ESCALOPE DE POLLO CON ENSALADA YOGUR</p> <p><i>CHICK PEA AND VEGETABLE SOUP FILLET OF CHICKEN WITH SALAD YOGHURT</i></p>	<p>PIZZA FRESCA DE YORK Y ACEITUNAS LENGUADINA AL AJILLO CON PANADERA FRUTA FRESCA O NATILLAS <i>FRESH PIZZA WITH HAM &amp; OLIVES GARLIC SOLE WITH BAKER FRIES FRESH FRUIT OR CUSTARD PUDDING</i></p>
25	26	27	28	29
<p>SOPA DE FIDEOS LOMO ADOBADO CON PATATAS FRITAS FRUTA FRESCA</p> <p><i>NOODLE SOUP PORK STEAK WITH CHIPS FRESH FRUIT</i></p>	<p>FABAS CON BACALAO POLLO ASADO CON VERDURAS YOGUR</p> <p><i>BEAN STEW WITH COD ROASTED CHICKEN WITH VEGETABLES YOGHURT</i></p>	<p>PATATAS GUIADAS CON CARNE TORTILLA DE ATÚN Y CEBOLLA CON ENSALADA FRUTA FRESCA</p> <p><i>MEAT &amp; POTATO STEW TUNA &amp; ONION OMELETTE WITH SALAD FRESH FRUIT</i></p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS HAMBURGUESA FRESCA CON ENSALADA YOGUR O FLAN</p> <p><i>CHICK PEA STEW FRESH HAMBURGER WITH SALAD YOGHURT OR FLAN</i></p>	<p>DÍA NO LECTIVO SCHOOL CLOSED</p>