

SCHOOL MENU

Octubre/October

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2
			<p>Lentejas con verduras (zanahorias, pimienta y puerro)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con arroz cocido (arroz, zanahoria cruda y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías verdes rehogadas con tomate (judías verdes y tomate natural)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) con ensalada de remolacha (remolacha, manzana, dados de queso)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 5	MARTES/TUESDAY 6	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
<p>Fideuá a la marinera (almeja, gamba, calamar, pimienta verde y cebolla)</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con ensalada mixta (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimienta)</p> <p>Tortilla francesa con queso (huevo y queso) con gajos de tomate (tomate, orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + pescado + Fruta</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Emperador en salsa de puerros (patata, puerro y pimienta) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, morcilla, chorizo y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + pescado + Fruta</p>	<p>Crema de zanahoria (patata, zanahoria y nata)</p> <p>Lenguado rebozado (harina y huevo) con pisto (pimiento, cebolla, berenjena, calabacín y tomate)</p> <p>Fruta + Yogur Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
 <p>Puré de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>Salmón a la naranja (cebolla y zumo de naranja) con arroz cocido (arroz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Pan, agua y leche</p> <p>CENA: Verdura + pescado + Fruta</p>	<p>Guisantes rehogados con jamón (guisante, jamón y ajo)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con puré de patata (patata, mantequilla y leche)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + pescado + Fruta</p>	<p>Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Croquetas (bacalao, leche, harina, huevo, cebolla y pan) y palitos de merluza (merluza y harina) con ensalada de queso y naranja (lechuga, queso fresco, naranja y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + huevo + Lácteo</p>	
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
<p>Arroz tres delicias (Tortilla francesa, jamón york y zanahoria)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (pollo, manzana y cebolla) con brócoli cocido (brócoli y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + pescado + Fruta</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón (judías verdes, jamón serrano y ajo)</p> <p>Merluza encebollada (cebolla y perejil) con patatas panaderas (patata, cebolla, perejil y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + huevo + Lácteo</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + pescado + Fruta</p>	<p>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</p> <p>Boquerones fritos (huevo y harina) con pisto (pimiento, cebolla, berenjena, calabacín y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Patata + carne magra + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (judías pintas, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana y mahonesa)</p> <p>Fruta + Yogur Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
<p>Patatas guisadas a la marinera (patata, almeja, gamba, calamar, cebolla y pimienta rojo)</p> <p>Lenguado en salsa de calabacín (calabacín y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate y maíz)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + huevo + Lácteo</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimienta)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con champiñones al ajillo (ajo, perejil y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + pescado + Fruta</p>	<p>Espaguetis a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, cebolla y queso)</p> <p>Tortilla francesa con jamón (huevo y jamón cocido) con ensalada mixta (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan, agua y leche</p> <p>CENA: Verdura + carne + Fruta</p>	<p>Crema de puerros (patata, puerro y nata) con jamón salteado</p> <p>Albóndigas guisadas a la jardinera (ternera, huevo pan, perejil y ajo. Salsa: zanahoria, pimienta rojo, guisante, judía verde y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimienta)</p> <p>Salmón en salsa de nata (nata, cebolla y pimienta) con arroz cocido (arroz, zanahoria cruda y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + carne magra + Fruta</p>

CONSEJO SALUDABLE



http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas