

# SCHOOL MENU

## OCTUBRE/OCTOBER

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

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY 1
				<b>Guisantes rehogados con jamón</b> (jamón serrano, ajo y cebolla)  <b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con ensalada de remolacha</b> (remolacha, manzana, dados de queso)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Arroz + Carne + Lácteo
LUNES/MONDAY 4	MARTES/TUESDAY 5	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
<b>Crema de zanahoria</b> (patata, zanahoria y nata)  <b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> (ternera y cerdo) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Pasta+ Pescado + Fruta	<b>Judías blancas con verduras</b> (puerro, zanahoria, patata y pimiento)  <b>Tortilla francesa con queso</b> (huevo y queso) <b>con gajos de tomate</b> (tomate, orégano y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Pescado +Fruta	<b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)  <b>Emperador a la cordobesa</b> (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) <b>con patata cocida</b> (patata y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Arroz + Carne magra + Lácteo	<b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, morcilla, chorizo y repollo)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta	<b>Paella</b> (arroz, carne de pollo, pimiento verde y rojo y cebolla)  <b>Lenguado en salsa de calabacín</b> (calabacín y cebolla)  <b>Fruta /Yogur</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura+ Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
<b>Crema de calabaza</b> (patata, calabaza y nata)  <b>Salmón en salsa de nata</b> (nata, cebolla, pimienta y nuez moscada) <b>con arroz cocido</b> (arroz y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Pasta + Carne magra + Fruta	 <p><b>NUESTRA SEÑORA DEL PILAR</b></p>	<b>Lentejas con chorizo</b> (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)  <b>Huevo a la plancha con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan, agua y leche</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>Judías verdes rehogadas</b> (ajo y AOV)  <b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con puré de patata</b> (patata, mantequilla y leche)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Fruta	<b>Macarrones en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)  <b>Rape en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y maicena) <b>con ensalada de queso y naranja</b> (lechuga, queso fresco, naranja y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Lácteo
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
<b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz y tomate frito)  <b>Boquerones fritos</b> (huevo y harina) <b>con brócoli cocido</b> (brócoli y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura+ Carne magra + Fruta	<b>Sopa de cocido</b>  <b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Lácteo	<b>Guisantes en salsa</b> (zanahoria, tomate triturado, cebolla, ajo y laurel)  <b>Merluza encebollada</b> (cebolla y perejil) <b>con patatas panaderas</b> (patata, cebolla, perejil y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Patata + Huevo + Fruta	<b>Crema de calabacín</b> (patata, calabacín y nata)  <b>Pollo guisado a la jardinera</b> (zanahoria, pimiento rojo, guisante, judía verde y tomate)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>Judías pintas con arroz</b> (judías pintas, arroz, cebolla, ajo y tomate)  <b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)  <b>Fruta /Yogur</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 28	VIERNES/FRIDAY 29
<b>Patatas guisadas a la marinera</b> (patata, almeja, gamba, calamar, cebolla y pimiento rojo)  <b>Bacalao con pisto</b> (calabacín, tomate, cebolla, pimiento verde, ajo, y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Lácteo	<b>Lentejas con verduras</b> (puerro, zanahoria, patata y pimiento)  <b>Pechuga de pollo empanada</b> (leche y pan) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Patata + Pescado + Fruta	<b>Espaguetis a la carbonara</b> (beicon, cebolla, nata, huevo y nuez moscada)  <b>Tortilla francesa con jamón</b> (huevo y jamón cocido) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan, agua y leche</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta	<b>Crema de puerros</b> (patata, puerro y nata)  <b>Albóndigas guisadas en salsa española</b> (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche y harina. Salsa: cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo) <b>con arroz cocido</b> (arroz y AOVE)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Fruta	<b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)  <b>Salmón en papillote</b> (calabacín, tomate natural, zanahoria y cebolla)  <b>Fruta de temporada</b> <b>Pan y agua</b>  <b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta

### CONSEJO SALUDABLE



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

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)