

# SCHOOL MENU OCTUBRE/OCTOBER

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

LUNES/MONDAY 3	MARTES/TUESDAY 4	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 5	JUEVES/THURSDAY 6	VIERNES/FRIDAY 7
<p><b>Puré de zanahoria</b> (patata, zanahoria, calabaza y puerro)</p> <p><b>Filete ruso a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta+ Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Judías blancas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Tortilla francesa con queso</b> (huevo y queso) <b>con gajos de tomate</b> (tomate, orégano y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado +Fruta</p>	<p><b>Paella</b> (arroz, carne de pollo, pimiento verde y rojo y cebolla)</p> <p><b>Lenguado en salsa de calabacín</b> (calabacín, puerro y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan, agua y leche</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, morcilla, chorizo y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guisantes rehogados con jamón</b> (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p><b>Cazón en adobo</b> (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) <b>con patata cocida</b> (patata y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz+ Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 10	MARTES/TUESDAY 11	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 12	JUEVES/THURSDAY 13	VIERNES/FRIDAY 14
<p><b>Puré de calabaza</b> (patata, calabaza, zanahoria y puerro)</p> <p><b>Palometa en salsa de tomate</b> (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) <b>con arroz cocido</b> (arroz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con chorizo</b> (espinazo de cerdo, chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate y laurel)</p> <p><b>Huevo a la plancha con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, puerro, calabacín y berenjena)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan, agua y</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>NUESTRA SEÑORA DEL PILAR</b></p> 	<p><b>Menestra de verduras rehogadas</b> (zanahoria, alcachofa, guisante, judía verde y coliflor)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con puré de patata</b> (patata y aceite)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Macarrones en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p><b>Merluza en salsa de guisantes</b> (pimiento rojo, guisante, cebolla y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 17	MARTES/TUESDAY 18	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 19	JUEVES/THURSDAY 20	VIERNES/FRIDAY 21
<p><b>Judías verdes rehogadas con jamón</b> (jamón, ajo y AOV)</p> <p><b>Rape con almejas y gambas</b> (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante) <b>con patatas panaderas</b> (patata, cebolla, perejil y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Arroz cocido con tomate</b> (arroz y tomate frito)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (huevo y harina) <b>con zanahoria cocida</b></p> <p><b>Natillas caseras</b> (leche, vainilla, maicena y azúcar)</p> <p><b>Pan y agua</b></p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Puré de calabacín</b> (patata, calabacín, zanahoria y puerro)</p> <p><b>Pollo guisado a la jardinera</b> (zanahoria, pimiento rojo, guisante, calabacín y tomate)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías pintas con arroz</b> (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla) <b>con ensalada de lombarda</b> (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 24	MARTES/TUESDAY 25	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 26	JUEVES/THURSDAY 27	VIERNES/FRIDAY 28
<p><b>Patatas guisadas con verduras</b> (guisante, calabacín, zanahoria, pimiento verde y rojo, patata, cebolla, ajo y AOV)</p> <p><b>Emperador a la cordobesa</b> (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (leche y pan) <b>con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Espaguetis a la carbonara</b> (beicon, puerro, nata, queso sin gluten, nuez moscada y orégano)</p> <p><b>Tortilla francesa con jamón</b> (huevo y jamón cocido) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan, agua y leche</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Puré de puerros</b> (patata y puerro)</p> <p><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)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Lenguado en crema de puerros</b> (puerro y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 31	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p><b>Puré de zanahoria</b> (patata, zanahoria, calabaza y puerro)</p> <p><b>Rape en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y maicena) <b>con arroz cocido</b></p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra+ Fruta</p>				

## CONSEJO SALUDABLE

### BENEFICIOS DEL PUERRO



### Pirámide Naos



\*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.h](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.h)