

SCHOOL MENU

OCTUBRE/OCTOBER

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

	MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
	<p>Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Tortilla francesa con jamón (huevo y jamón cocido) con gajos de tomate (tomate, orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Paella mixta (arroz, carne de pollo y cerdo, calamar, gambas, pimiento verde y rojo y cebolla)</p> <p>Fletán en salsa de calabacín (calabacín, puerro y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, morcilla, chorizo sin gluten y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Guisantes rehogados con jamón (jamón serrano, ajo y cebolla)</p> <p>Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 7	MARTES/TUESDAY 8	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9	JUEVES/THURSDAY 10	VIERNES/FRIDAY 11
<p>Crema de calabaza (patata y calabaza)</p> <p>Palometa en salsa de tomate (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p>Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón)</p> <p>Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Espaguetis a la carbonara (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano)</p> <p>Escalope empanado (filete de cerdo, leche y pan) con ensalada mixta (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral y agua</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 14	MARTES/TUESDAY 15	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16	JUEVES/THURSDAY 17	VIERNES/FRIDAY 18
<p>Judías verdes rehogadas con jamón (jamón, ajo y AOV)</p> <p>Rape con almejas y gambas (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, cebolla, perejil y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Carne magra + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con zanahoria cocida</p> <p>Natillas caseras (leche, vainilla, maicena y azúcar)</p> <p>Pan integral y agua</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> 	<p>Crema de calabacín (patata y calabacín)</p> <p>Ternera guisada a la jardinera (ternera, zanahoria, guisante, judía verde y champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada de lombarda (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>
LUNES/MONDAY 21	MARTES/TUESDAY 22	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23	JUEVES/THURSDAY 24	VIERNES/FRIDAY 25
<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor)</p> <p>Emperador a la cordobesa (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) con patata cocida (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Macarrones en salsa de atún (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada mixta (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Crema de puerros (patata y puerro)</p> <p>Filete ruso a la plancha (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) con ensalada de arroz (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Fletán en crema de puerros (puerro y patata como espesante)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 28	MARTES/TUESDAY 29	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30	JUEVES/THURSDAY 31	VIERNES/FRIDAY 1
<p>Crema de zanahoria (patata y zanahoria)</p> <p>Merluza en salsa verde (gamba, almeja, guisante, ajo, perejil y patata como espesante) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro)</p> <p>Huevo a la plancha con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Guisantes en salsa (zanahoria, tomate triturado, cebolla, ajo y laurel)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>

CONSEJO SALUDABLE

16 de Octubre

DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN

Un día para concienciar y hacer visibles los problemas alimentarios de muchas poblaciones del planeta. Para ser solidarios y agradecer también, poder alimentarnos cada día.



Pirámide Naos



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

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