

# 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><b>Judías blancas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Tortilla francesa con jamón</b> (huevo y jamón cocido) <b>con gajos de tomate</b> (tomate, orégano y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Paella mixta</b> (arroz, carne de pollo y cerdo, calamar, gambas, pimiento verde y rojo y cebolla)</p> <p><b>Fletán en salsa de calabacín</b> (calabacín, puerro y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral y agua</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 sin gluten y repollo)</p> <p>Fruta de temporada 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>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><b>Crema de calabaza</b> (patata y calabaza)</p> <p><b>Palometa en salsa de tomate</b> (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Lentejas con chorizo</b> (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón)</p> <p><b>Tortilla francesa con verduras salteadas</b> (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p><b>Espaguetis en salsa de tomate</b> (tomate y cebolla)</p> <p><b>Escalope empanado</b> (filete de cerdo, leche y pan) <b>con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral y agua</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p><b>Merluza en salsa de guisantes</b> (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><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín)</p> <p><b>Pollo guisado a la manzana</b> (manzana y cebolla) <b>con ensalada de maíz</b> (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><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>Fruta de temporada 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 sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada 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> (harina, huevo y limón) <b>con zanahoria cocida</b></p> <p><b>Natillas caseras</b> (leche, vainilla, maicena y azúcar)</p> <p>Pan integral y agua</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> 	<p><b>Crema de calabacín</b> (patata y calabacín)</p> <p><b>Ternera guisada a la jardinera</b> (ternera, zanahoria, guisante, judía verde y champiñón)</p> <p>Fruta de temporada 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>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><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, calabaza, puerro y calabacín)</p> <p><b>Emperador a la cordobesa</b> (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) <b>con patata cocida</b> (patata y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, calabacín, zanahoria, patata 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>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Macarrones en salsa de atún</b> (atún, AOVE, cebolla y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada mixta</b> (lechuga y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Pan integral y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Crema de puerros</b> (patata y puerro)</p> <p><b>Filete ruso a la plancha</b> (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) <b>con ensalada de arroz</b> (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p><b>Fletán en crema de puerros</b> (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	
<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> (gamba, almeja, guisante, ajo, perejil y patata como espesante) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (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><b>Fideuá de pollo y verduras</b> (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada de queso</b> (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Guisantes en salsa</b> (zanahoria, tomate triturado, cebolla, ajo y laurel)</p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b> (filete de lomo de cerdo) <b>con puré de patata</b> (patata y aceite)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	

### CONSEJO SALUDABLE



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

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