

MENU OCTUBRE 2020

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

MIÉRCOLES 5 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82 Alérgenos 1,3,4	MARTES 6 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	MIÉRCOLES 7 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 7.2 Alérgenos 1,3	JUEVES 8 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61 Alérgenos 3	VIERNES 9 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 12 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	MARTES 13 PURE DE JUDIAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 662 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 24 HC 75 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 14 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3,4	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 16 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 19 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	MARTES 20 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84 Alérgenos 3	MIÉRCOLES 21 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 21 HC 59 Alérgenos 1, 3	JUEVES 22 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	VIERNES 23 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
LUNES 26 PURE DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 17 HC 70 Alérgenos 1,2,3	MARTES 27 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45 Alérgenos 3,4	MIÉRCOLES 28 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 90 1,3	JUEVES 29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	VIERNES 30 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 33 GRASA 19 HC 81 Alérgenos 1, 3,4

***Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: JUDÍA VERDE

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas info: <https://www.guiainfantil.com/>

RECOMENDACIONES DE CENA**OCTUBRE 2020**

<u>LUNES 5</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 7</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 8</u> VERDURA PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 12</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 13</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 14</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 15</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 19</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 20</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 22</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 26</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 27</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 29</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 30</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS