

**MENÚ OCTUBRE 2022 SIN PESCADO**

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.

MIERCOLES 3 PASTA NAPOLITANA PAVO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 4 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MIERCOLES 5 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 6 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 JUDIAS VERDES CON TOMATE TERNERA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 402 PR: 17,6 g LIP: 12,3 g HC: 55,2				
LUNES 10 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 11 PURE DE JUDIAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIERCOLES 12 SOPA DE FIDEOS LOMO CERDO PLANCHA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 13 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 14 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS PAVO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 386 PR: 14,42g LIP: 9,1 g HC: 59,9 g				
LUNES 17 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 18 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIERCOLES 19 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 20 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS FILETE CERDO PLANCHA C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 398 PR: 16,7 g LIP: 10,3 g HC: 57,6 g				
LUNES 24 PURE DE JUDIAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y POLLO ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIERCOLES 26 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LACTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 27 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 28 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA LOMO AL HORNO C/ENSALADA LÁCTEO,PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 18,1 g LIP: 15,3 g HC: 47,6 g				



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/>

