

MENU OCTUBRE 2022

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 3 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 4 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 5 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 6 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 7 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 17,0 g LIP: 11,6 g HC: 54,8				
LUNES 10 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 11 PURÉ DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 12 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE 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 MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 386 PR: 14,4 g LIP: 9,7 g HC: 60,0 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 	MIÉRCOLES 19 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 20 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 21 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 398 PR: 16,9 g LIP: 10,3 g HC: 59,7 g				
LUNES 24 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 25 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 26 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, 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 MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 18,1 g LIP: 15,3 g HC: 47,6 g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN



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.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>



RECOMENDACIONES DE CENA**OCTUBRE 2022**

<u>LUNES 3</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 4</u> VERDURAS TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 5</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 6</u> VERDURAS PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 7</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 10</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 11</u> VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 12</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 13</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 14</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 17</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 18</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 19</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 20</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 21</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 24</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 25</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 26</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 27</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 28</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS

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.

Más info: <https://www.guiainfantil.com/>