



MENÚ OCTUBRE 2023 SIN HUEVO



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

LUNES 2 MENESTRA DE VERDURAS LOMO C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA 	MARTES 3 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 4 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 5 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 6 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 17,3 g LIP: 12,9 g HC: 55,5				
LUNES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE TERNERA PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 10 PURE DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 11 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 12 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 13 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 397 PR: 18,6 g LIP: 11,1 g HC: 56,0 g				
LUNES 16 SPAGUETTIS CON VERDURAS FILETE PAVO AL HORNO CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 17 PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 18 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 19 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 20 COLIFLOR GUISADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 19,6 g LIP: 10,5 g HC: 56,9 g				
LUNES 23 PURE DE JUDÍAS VERDES FILETE CERDO C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 24 PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 25 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 26 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, mercurio, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 27 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 409 PR: 18,7g LIP: 11,8 g HC: 56,9 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 SIN HUEVO



OCTUBRE 2023

<u>LUNES 2</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 3</u> VERDURAS TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 4</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 5</u> VERDURAS PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 6</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 9</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 10</u> VERDURAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 12</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA POLLO ASADO LACTEO
<u>LUNES 16</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO SIN HUEVO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> VERDURAS FILETE CERDO PLANCHA FRUTA	<u>JUEVES 19</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 23</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE CARNE FRUTA	<u>MARTES 24</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 26</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 27</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/>