

MENU OCTUBRE 2023

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.

LUNES 2 MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA 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: 401 PR: 17,0 g LIP: 11,6 g HC: 54,8				
LUNES 9 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 10 PURÉ 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: 386 PR: 14,4 g LIP: 9,7 g HC: 60,0 g				
LUNES 16 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 17 PURÉ 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 MAIZ 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: 398 PR: 16,9 g LIP: 10,3 g HC: 59,7 g				
LUNES 23 PURÉ DE JUDÍAS VERDES TORTILLA FRANCESA 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, morcillo, , 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: 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 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 TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 16</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 17</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> VERDURAS TORTILLA 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 BONITO 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/>