








































ÍNDICE MENÚS OCTUBRE 2017

1.	<u>Menú Octubre 17 (Genérico)</u>	Pág. 2
2.	<u>Menú Octubre 17 (Sin lactosa)</u>	Pág. 3
3.	<u>Menú Octubre 17 (Sin huevo)</u>	Pág. 4
4.	<u>Menú Octubre 17 (Sin huevo y lactosa)</u>	Pág. 5
5.	<u>Menú Octubre 17 (Sin gluten)</u>	Pág. 6
6.	<u>Menú Octubre 17 (Sin legumbres)</u>	Pág. 7
7.	<u>Menú Octubre 17 (Sin lentejas)</u>	Pág. 8
8.	<u>Menú Octubre 17 (Sin fructosa)</u>	Pág. 9
9.	<u>Menú Octubre 17 (Sin frutos secos)</u>	Pág. 10
10.	<u>Menú Octubre 17 (Sin pescado)</u>	Pág. 11
11.	<u>Menú Octubre 17 (Sin tomate frito)</u>	Pág. 12
12.	<u>Sugerencias y consejos</u>	Pág. 13

MENÚ OCTUBRE 17

LUNES 2			MARTES 3			MIÉRCOLES 4			JUEVES 5			VIERNES 6		
Arroz con verduras			Lentejas con verduras			Crema de verduras			Potaje extremeño con magro de cerdo			Macarrones con salsa de tomate		
Filete de merluza al horno			Tortilla de patatas			Filetes de pollo en salsa			Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla			Tortilla francesa		
Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria			Calabacín salteado			Patatas al horno con perejil						Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla		
Pan integral, agua y yogur			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
650,72 Kcal	21,6 gr. P	23,2 gr. L 89,0 gr. C	599,51 Kcal	18,9 gr. P	21,3 gr. L 82,5 gr. C	692,42 Kcal	25,3 gr. P	22,9 gr. L 96,4 gr. C	598,97 Kcal	21,4 gr. P	20,2 gr. L 82,9 gr. C	683,04 Kcal	20,8 gr. P	25,7 gr. L 92,1 gr. C
LUNES 9			MARTES 10			MIÉRCOLES 11			JUEVES 12			VIERNES 13		
Crema de calabacín			Lentejas con arroz			Espirales a la napolitana			FESTIVO NACIONAL			DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL		
Filete de cerdo en salsa			Tortilla francesa			Tilapia al horno y al limón								
Patatas panaderas			Tomate aliñado			Ensalada de romanilla y tomate								
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta								
622,34 Kcal	23,6 gr. P	22,5 gr. L 81,4 gr. C	658,87 Kcal	23,3 gr. P	26,9 gr. L 82,4 gr. C	678,51 Kcal	22,6 gr. P	24,8 gr. L 91,2 gr. C						
LUNES 16			MARTES 17			MIÉRCOLES 18			JUEVES 19			VIERNES 20		
Sopa de puchero con fideos			Patatas guisadas con magro de cerdo			Cascote de garbanzos con alubias			Arroz con tomate			Lentejas con verduras		
Atún encebollado			Aliño de tomate y maíz			Fogonero con patatas al horno con perejil			Muslitos de pollo en salsa			Tortilla francesa		
Judías verdes salteadas			Queso fresco			Pan blanco, agua y fruta			Zanahorias salteadas			Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur	 	
700,17 Kcal	26,2 gr. P	26,4 gr. L 89,5 gr. C	709,12 Kcal	25,5 gr. P	24,2 gr. L 97,5 gr. C	645,08 Kcal	26,6 gr. P	21,2 gr. L 87,5 gr. C	702,64 Kcal	22,8 gr. P	23,4 gr. L 100,3 gr. C	705,17 Kcal	23,3 gr. P	23,9 gr. L 97,7 gr. C
LUNES 23			MARTES 24			MIÉRCOLES 25			JUEVES 26			VIERNES 27		
Crema de verduras			Potaje de alubias			Macarrones con tomate			Garbanzos estofados			Arroz tres delicias casero		
Filete de bacalao al horno			Hamburguesa de ternera			Tortilla francesa			Abadejo en salsa			Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla		
Patatas panaderas			Ensalada de romanilla y tomate			Calabacín salteado			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y zanahoria			Huevo cocido		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur	 		Pan blanco, agua y fruta		
629,58 Kcal	26,7 gr. P	19,6 gr. L 86,3 gr. C	669,32 Kcal	25,2 gr. P	22,6 gr. L 83,4 gr. C	702,21 Kcal	20,9 gr. P	23,6 gr. L 101,5 gr. C	674,92 Kcal	26,2 gr. P	25,1 gr. L 86,0 gr. C	681,09 Kcal	21,8 gr. P	21,2 gr. L 102,3 gr. C
LUNES 30			MARTES 31											
Arroz con verduras			Potaje extremeño con magro de cerdo											
Salmón al horno			Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria y cebolla											
Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria			Pan blanco, agua y fruta											
Pan integral, agua y fruta														
686,02 Kcal	25,0 gr. P	24,7 gr. L 91,7 gr. C	639,89 Kcal	24,7 gr. P	22,6 gr. L 84,5 gr. C									

ALÉRGENOS



MENÚ OCTUBRE 17 (Sin lactosa)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Lentejas con arroz Tortilla francesa Tomate aliñado	Espirales a la napolitana Tilapia al horno y al limón Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Carne en salsa Aliño de tomate y maíz	Cascote de garbanzos con alubias Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Tortilla francesa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin huevo)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Albóndigas en salsa Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Lentejas con arroz Carne con tomate Tomate aliñado	Espirales a la napolitana Tilapia Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Queso fresco Aliño de tomate y maíz	Cascote de garbanzos con alubias Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Lentejas con verduras Carne en salsa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Salchichas en salsa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Pollo en salsa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin huevo y lactosa)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Albóndigas en salsa Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Pollo en salsa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Albóndigas en salsa Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Carne en salsa Aliño de tomate y maíz	Cascote de garbanzos con alubias Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Lentejas con verduras Carne en salsa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Salchichas en salsa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Pollo en salsa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin gluten)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Lentejas con arroz Tortilla francesa Tomate aliñado	Pasta a la napolitana Tilapia al horno y al limón Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Queso fresco Aliño de tomate y maíz	Cascote de garbanzos con alubias Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias Lomo en salsa Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Tortilla francesa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin legumbres)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Patatas guisadas Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Arroz con verduras Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Patatas guisadas Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Queso fresco Aliño de tomate y maíz	Crema de verduras Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Pasta aliñada Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Tortilla francesa Calabacín salteado	Patatas con verduras Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Pasta con carne Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin lentejas)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Patatas guisadas Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Arroz con verduras Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Pasta con carne Tortilla francesa Tomate aliñado	Espirales a la napolitana Tilapia Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Queso fresco Aliño de tomate y maíz	Cascote de garbanzos con alubias Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Pasta aliñada Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Tortilla francesa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin fructosa)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras sin zanahorias Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria	Lentejas con verduras sin zanahorias ni tomate Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de calabacín Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro de cerdo sin zanahorias ni tomate Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria	Macarrones aliñados Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Lentejas con arroz sin zanahorias ni tomate Tortilla francesa Tomate aliñado	Espirales aliñados con jamón cocido Tilapia al horno y al limón Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos sin zanahorias Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Queso Ensalada con maíz	Cascote de garbanzos con alubias sin tomate ni zanahorias Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz refrito Muslito de pollo Ensalada	Lentejas con verduras sin tomate ni zanahorias Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabacín Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias sin tomate ni zanahorias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla	Macarrones aliñados Tortilla francesa Calabacín salteado	Garbanzos estofados sin zanahorias ni tomate Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, maíz	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras sin zanahorias Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz	Potaje extremeño sin zanahorias ni tomate Ensalada de lechuga, maíz			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin frutos secos)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Lentejas con arroz Tortilla francesa Tomate aliñado	Espirales a la napolitana Tilapia al horno y al limón Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Atún encebollado Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Queso Aliño de tomate y maíz	Cascote de garbanzos con alubias Fogonero Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Tortilla francesa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Merluza en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin pescado)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Lomo en salsa Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones con salsa de tomate Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Lentejas con arroz Tortilla francesa Tomate aliñado	Espirales a la napolitana Pollo en salsa Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de puchero con fideos Carne en salsa Patatas panaderas	Patatas guisadas con magro de cerdo Queso fresco Aliño de tomate y maíz	Cascote de garbanzos con alubias Salchichas en salsa Patatas al horno con perejil	Arroz con tomate Muslito de pollo Zanahorias salteadas	Lentejas con verduras Tortilla de patata Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Carne con tomate Patatas panaderas	Potaje de alubias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones con tomate Tortilla francesa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Queso Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Albóndigas en salsa Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			

MENÚ OCTUBRE 17 (Sin tomate frito)

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones aliñados Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de calabacín Filete de lomo en salsa Patatas panaderas	Lentejas con arroz Tortilla francesa Tomate aliñado	Espirales aliñados con jamón cocido Tilapia al horno y al limón Ensalada de romanilla y tomate	FESTIVO NACIONAL	DÍA NO LECTIVO A NIVEL PROVINCIAL
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con verduras Merluza al horno Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria	Lentejas con verduras Tortilla de patata Calabacín salteado	Crema de verduras Pollo en salsa Patatas al horno con perejil	Potaje extremeño con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz, zanahoria	Macarrones aliñados Tortilla francesa Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de verduras Bacalao al horno Patatas panaderas	Potaje de alubias Hamburguesa de ternera Ensalada de romanilla y tomate	Macarrones aliñados Tortilla francesa Calabacín salteado	Garbanzos estofados Abadejo en salsa Ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Arroz 3 delicias Huevo cocido Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria
LUNES 30	MARTES 31			
Arroz con verduras Salmón al horno Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria	Potaje extremeño Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahorias			




SUGERENCIAS Y CONSEJOS

Le proponemos sugerencias para los días festivos de este mes. Están pensados para que puedan complementar la alimentación en esos días de forma equilibrada.

CONSEJOS PARA CENAS



















SI EN ALMUERZO	CENA
Pescado	Huevo/ carne
Huevo	Carne/pescado
Carne	Pescado/huevo
Verdura cruda	Verdura cocinada
Verdura cocinada	Verdura cruda

SUGERENCIAS DÍAS FESTIVOS

12 DE OCTUBRE	13 DE OCTUBRE
Garbanzos con acelgas	Paella de verdura
Revuelto de calabacín y patata 	Merluza asada 
Pan blanco, agua y fruta 	Ensalada de lechuga de maíz y zanahoria
609,86 Kcal	688,12 Kcal
22,1gr. P 19,8gr. L 85,8 gr. C	20,8gr. P 22,2gr. L 101,3 gr. C

CONSEJOS DE HIGIENE

TABLA DE LOGROS

Me lavo las manos			
Me lavo la cara			
Me ducho/baño solito/a			
Me peino			
Me cepillo las uñas			
Me lavo los dientes			







Este tipo de juegos hace que se practique la autonomía, a la vez que se adquieren de forma divertida, nuevos hábitos.

LE PROPONEMOS

Paseos por el campo para recoger castañas



Y si...

-  Montamos en bici
-  Compra de temporada
-  Probar platos nuevos
-  Visitamos parques
-  Visitamos museos
-  Realizamos talleres en familia

La lista es lo larga se quiera...

PÁGINAS DE INTERÉS

- <https://www.eroski.es/inspirete/recetas/>
- <http://www.alimentacion.es/es/>