



MENÚ OCTUBRE 2021

(con dietas especiales)

MENÚ OCTUBRE 2021

ALÉRGENOS



ALÉRGENOS				VIERNES 1					
				Ensalada de espirales tricolor					
				Queso fresco					
				Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino					
				Pan blanco, agua y fruta					
				549,13 Kcal					
12,7 % P		31,4 % L		55,8 % C					
5,3 gr. SFA		1,1 gr. sal		17,7gr. Azúcares					
LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8	
Macarrones con tomate		Arroz con champiñones		Lentejas con verduras		Sopa de puchero con fideos		Patatas guisadas con verduras	
Fogonero con salsa de cebolla		Tortilla francesa		Merluza al horno		Hamburguesa de ternera		Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco	
Coliflor aliñada		Picadillo de tomate con pimientos verdes y rojos		Brócoli rehogado		Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria		Pan blanco, agua y fruta	
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	
593,06 Kcal		654,47 Kcal		699,52 Kcal		649,90 Kcal		555,56 Kcal	
15,3 % P		8,0 % P		29,9 % P		18,1 % P		10,8 % P	
31,3 % L		38,1 % L		24,1 % L		19,4 % L		36,5 % L	
53,4 % C		53,9 % C		90,7 % C		62,5 % C		49,7 % C	
2,8 gr. SFA		6,1 gr. SFA		3,5 gr. SFA		3,0 gr. SFA		5,7 gr. SFA	
1,1 gr. sal		0,9 gr. sal		1,4 gr. sal		1,0 gr. sal		1,2 gr. sal	
11,3gr. Azúcares		0,9gr. Azúcares		18,3gr. Azúcares		20,0gr. Azúcares		14,3gr. Azúcares	
LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14		VIERNES 15	
Guiso de patatas marinera		FESTIVO		Sopa de puchero con fideos		Macarrones con tomate		Potaje de garbanzos con calabaza	
Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, espárragos y zanahoria		NACIONAL		Albóndigas de ternera		Bacalao en salsa de cebollas		Huevo cocido	
Pan integral, agua y fruta				Menestra de verduras con patata		Coliflor aliñada		Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja	
Pan integral, agua y fruta				Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	
439,88 Kcal				524,62 Kcal		465,50 Kcal		471,79 Kcal	
10,9 % P				17,1 % P		14,3 % P		16,4 % P	
33,6 % L				25,1 % L		39,0 % L		33,6 % L	
55,5 % C				57,8 % C		56,8 % C		50,1 % C	
2,4 gr. SFA				1,7 gr. SFA		2,1 gr. SFA		13,5 gr. SFA	
1,4 gr. sal				1,0 gr. sal		1,0 gr. sal		0,9 gr. sal	
36gr. Azúcares				15,9gr. Azúcares		8,7gr. Azúcares		24,5gr. Azúcares	
LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
Sopa de puchero con fideos		Arroz con verduras		Crema de calabaza y patata		Lentejas con verduras		Patatas guisadas con verduras	
Filete de jurel al horno		Pavo asado al ajillo		Palometa con salsa de cebollas		Tortilla francesa		Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco	
Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino		Patatas panaderas		Brócoli rehogado		Judías verdes al ajillo		Pan blanco, agua y fruta	
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	
454,47 Kcal		618,70 Kcal		573,33 Kcal		467,55 Kcal		382,82 Kcal	
17,0 % P		16,4 % P		16,0 % P		14,7 % P		9,8 % P	
36,4 % L		33,4 % L		31,1 % L		29,2 % L		34,3 % L	
56,6 % C		50,2 % C		52,9 % C		56,1 % C		51,3 % C	
2,2 gr. SFA		2,7 gr. SFA		2,8 gr. SFA		4,5 gr. SFA		5,1 gr. SFA	
0,8 gr. sal		0,7 gr. sal		1,5 gr. sal		1,4 gr. sal		0,9 gr. sal	
16,9gr. Azúcares		8,5gr. Azúcares		19,9gr. Azúcares		12,7gr. Azúcares		11,7gr. Azúcares	
LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
Crema de boniato y zanahoria		Macarrones con tomate		Alubias blancas con arroz		Guiso de patatas con magro		Arroz con champiñones	
Merluza al horno		Bacalao en salsa de cebollas		Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido		Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate		Tortilla de patatas con cebolla	
Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja		Tomate aliñado		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Coliflor aliñada	
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	
493,48 Kcal		441,78 Kcal		651,59 Kcal		379,37 Kcal		610,59 Kcal	
10,4 % P		15,2 % P		12,9 % P		14,8 % P		7,2 % P	
33,0 % L		28,9 % L		20,7 % L		26,7 % L		37,6 % L	
56,6 % C		55,9 % C		66,4 % C		58,5 % C		55,2 % C	
12,9 gr. SFA		2,1 gr. SFA		4,4 gr. SFA		1,9 gr. SFA		3,7 gr. SFA	
1,0 gr. sal		1,1 gr. sal		0,9 gr. sal		0,8 gr. sal		2,4 gr. sal	
24,9gr. Azúcares		10,6gr. Azúcares		3,3gr. Azúcares		11,1gr. Azúcares		6,3gr. Azúcares	

MENÚ OCTUBRE 2021 (sin frutos secos)

				VIERNES 1 ENSALADA DE PASTA QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA PAN, FRUTA Y AGUA
LUNES 4 MACARRONES CON TOMATE GALLINETA COLIFLOR PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 5 ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 6 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA BÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 7 PUCHERO BURGER TERNERA REPOLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 8 PATATAS GUIADAS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 11 PATATAS MARINERAS ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 12 FESTIVO NACIONAL	MIÉRCOLES 13 SOPA DE PUCHERO FIDEOS ALBÓNDIGAS TERNERA CON SALSA MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 14 MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 15 POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 18 SOPA PUCHERO FIDEOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 19 ARROZ CON VERDURAS PAVO PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 20 CREMA DE CALABAZA Y PATATA PALOMETA CON SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 21 LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 22 PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 25 CREMA DE BONIATO MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 26 MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 27 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 28 GUIISO DE PATATAS MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 29 ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA PATATA CON CEBOLLA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA

MENÚ OCTUBRE 2021 (Sin gluten)

				VIERNES 1 ENSALADA DE PASTA QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA PAN, FRUTA Y AGUA
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
MACARRONES CON TOMATE GALLINETA COLIFLOR PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA BÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	PUCHERO DE ARROZ BURGER TERNERA REPOLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PATATAS MARINERAS ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	SOPA DE PUCHERO DE ARROZ ALBÓNDIGAS TERNERA CON SALSA MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SOPA PUCHERO DE ARROZ JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y PATATA PALOMETA CON SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
CREMA DE BONIATO MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA PATATA CON CEBOLLA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA

MENÚ OCTUBRE 2021 (Sin huevo)

				VIERNES 1 ENSALADA DE PASTA QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA PAN, FRUTA Y AGUA
LUNES 4 MACARRONES CON TOMATE GALLINETA COLIFLOR PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 5 ARROZ CON CHAMPIÑONES CARNE CON TOMATE PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 6 LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA BRÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 7 PUCHERO FIDEOS BURGER TERNERA REPOLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 8 PATATAS GUIADAS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 11 PATATAS MARINERAS ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 12 FESTIVO NACIONAL	MIÉRCOLES 13 SOPA DE PUCHERO FIDEOS ALBÓNDIGAS TERNERA CON SALSA MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 14 MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 15 POTAJE DE GARBANZOS MUSLITO POLLO ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 18 SOPA PUCHERO FIDEOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 19 ARROZ CON VERDURAS PAVO EN SALSA PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 20 CREMA DE CALABAZA Y PATATA PALOMETA CON SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 21 LENTEJAS CON VERDURAS POLLO EN SALSA JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 22 PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 25 CREMA DE BONIATO MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 26 MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 27 ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 28 GUIZO DE PATATAS MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 29 ARROZ CON CHAMPIÑONES CARNE EN SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA

MENÚ OCTUBRE 2021 (Sin lactosa, leche)

				VIERNES 1 ENSALADA DE PASTA LOMO AL AJILLO ENSALADA CON TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA PAN, FRUTA Y AGUA
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
MACARRONES CON TOMATE GALLINETA AL HORNO COLIFLOR PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS MERLUZA BÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	PUCHERO DE FIDEOS BURGER TERNERA REPOLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PATATAS MARINERAS ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	SOPA DE PUCHERO FIDEOS ALBÓNDIGAS TERNERA CON SALSA MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SOPA PUCHERO FIDEOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y PATATA PALOMETA CON SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
CREMA DE BONIATO MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA PATATA CON CEBOLLA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA

MENÚ OCTUBRE 2021 (Sin legumbre)

				VIERNES 1 ENSALADA DE PASTA QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA PAN, FRUTA Y AGUA
LUNES 4 MACARRONES CON TOMATE GALLINETA COLIFLOR PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 5 ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 6 ENSALADA DE PASTA MERLUZA BÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 7 PUCHERO FIDEOS SALMÓN HORNO REPOLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 8 PATATAS GUIADAS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 11 PATATAS MARINERAS ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 12 FESTIVO NACIONAL	MIÉRCOLES 13 SOPA DE PUCHERO FIDEOS CARNE CON TOMATE MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 14 MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 15 CREMA DE VERDURAS HUEVO COCIDO ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 18 SOPA PUCHERO FIDEOS JUREL AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 19 ARROZ CON VERDURAS PAVO PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 20 CREMA DE CALABAZA Y PATATA PALOMETA CON SALSA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 21 TORTILLA FRANCESA JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 22 PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 25 CREMA DE BONIATO MERLUZA AL HORNO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	MARTES 26 MACARRONES CON TOMATE BACALAO EN SALSA TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	MIÉRCOLES 27 ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA	JUEVES 28 GUIZO DE PATATAS MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	VIERNES 29 ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA PATATA CON CEBOLLA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA

MENÚ OCTUBRE 2021 (Sin pescado)

				VIERNES 1 ENSALADA DE PASTA QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, PEPINO Y CEBOLLA PAN, FRUTA Y AGUA
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
MACARRONES CON TOMATE POLLO AL AJILLO COLIFLOR PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA FRANCESA PICADILLO CON TOMATE Y PIMIENTO ROJO Y VERDE PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS SALCHICHAS EN SALSA BÓCOLI PAN, AGUA Y FRUTA	PUCHERO BURGER TERNERA REPOLLO CON CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS Y QUESO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
PATATAS CON CARNE ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ESPÁRRAGOS Y ZANAHORIAS PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	SOPA DE PUCHERO FIDEOS ALBÓNDIGAS TERNERA CON SALSA MENESTRA VERDURAS PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE POLLO EN SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	POTAJE DE GARBANZOS HUEVO COCIDO ENSALADA, CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
SOPA PUCHERO FIDEOS ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS PAVO PATATAS PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE CALABAZA Y PATATA BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TORTILLA FRANCESA JUDIAS VERDES AL AJILLO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUIADAS ENSALADA CON ZANAHORIAS, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
CREMA DE BONIATO ENSALADA CON CEBOLLA, PEPINO Y NARANJA PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAÍZ Y HUEVO COCIDO PAN, AGUA Y FRUTA	GUIISO DE PATATAS MAGRO ENSALADA CON MAÍZ Y TOMATE PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON CHAMPIÑONES TORTILLA PATATA CON CEBOLLA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO

12 DE OCTUBRE

Arroz con tomate

Tortilla francesa

Ensalada de pepino aliñado

Pan blanco, agua y fruta



500,46 Kcal

9,6 % P

29,0 % L

61,4 % C

4,6 gr. SFA

0,7 gr. sal

9,6 gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
V1	Calabacín relleno de atún y queso	Sándwich vegetal con espárrago y huevo cocido	Pan y cuajada
L4	Gazpacho con guarnición	Libritos de cinta de lomo con queso en lonchas empanados	Pan y fruta
M5	Ensalada César	Acedias a la plancha	Pan y piña en su jugo
X6	Judías verdes salteadas con piñones	Revuelto de champiñones, patata, cebolla y ajo	Pan y arroz con leche
J7	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y atún	Tortilla de quesitos	Pan y fruta
V8	Sopa de picadillo	Boquerones rebozados con picadillo de tomate	Pan y fruta
L11	Ensalada de lacitos tricolor con salmón	Filete de pollo plancha con ajito y perejil	Pan y yogur líquido
M12	Alcachofas salteadas con jamón	Merluza a la romana con lechuga y zanahoria rallada	Pan y fruta
X13	Patatas aliñadas con atún	Champiñones rellenos de jamón y huevo de codorniz	Pan y fruta
J14	Ensalada de arroz	Revuelto de patata, pimiento rojo y verde sobre tosta de pan de pueblo	Pan y fruta
V15	Sopa de picadillo	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L18	Pimientos asados con melva	Tortilla de patatas con ensalada	Pan y fruta
M19	Ensalada de judías verdes atún, cebolla y huevo cocido	Filete de dorada a la plancha	Pan y fruta
X20	Ensalada de tomate, ajos y orégano	Croquetas de pollo caseras	Pan y fruta
J21	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Alitas de pollo fritas con salsa alioli	Pan y fruta
V22	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con zanahoria rallada	Pan y piña en su jugo
L25	Ensalada de manzana y nueces	Tortilla de espinacas y gambas	Pan y fruta
M26	Crema de champiñones con pan tostado	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y macedonia de frutas
X27	Sopa de letras con pollo	Chuletas a la plancha con patatas fritas	Pan y fruta
J28	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Boquerones fritos con picadillo de tomate	Pan y fruta
V29	Calabacín relleno de atún y queso	Pizza casera vegetal con alcachofas	Pan y fruta

11 HÁBITOS SALUDABLES PARA LA SALUD DE UN NIÑO

Nuestra labor como padres es proveer a nuestros niños de rutinas saludables y positivas que hagan como suyas el resto de su vida.

- ★ Beber agua
- ★ Comer fruta y verdura
- ★ Lavarse los dientes
- ★ Dormir lo suficiente
- ★ Lavarse las manos
- ★ Hacer deporte
- ★ Leer
- ★ Ser ordenados
- ★ Limitar el uso de pantallas
- ★ Seguir un horario
- ★ Ser agradecidos

Muchos de estos hábitos influyen directamente en la salud física de nuestros hijos, como la buena alimentación, comer alimentos naturales y menos procesados o refinados, consumir verduras frescas, productos integrales, pescados, aceite de oliva virgen extra, legumbres o frutos secos, son un ejemplo de alimentación variada y saludable.

Otros ejercen una influencia positiva en el aprendizaje y la madurez del niño como seguir unas rutinas, ser ordenado o leer.

El ejercicio es otro pilar fundamental en el crecimiento de nuestros pequeños.

Todo ello forma parte de un compendio de actos que deben ser voluntarios y adquiridos por el niño para su bienestar como niño y futura persona adulta.

