

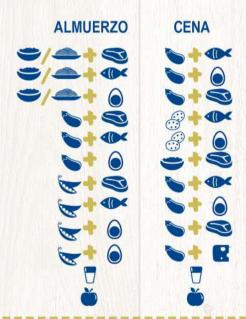








Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.





# Un otoño lleno de energía

El otoño, al igual que el resto del año, es una época donde es muy importante mantener una dieta saludable y aprovechar al máximo las ventajas de los productos de temporada.

## Nos preparamos para el invierno:

Los productos gastronómicos de la temporada son las setas, las castañas y las calabazas, las granadas, los productos de la vendimia y las aves de corral, el aceite, el ajo, las patatas, el queso y las legumbres...

# Algunas recetas de temporada:

Lomo de bacalao al horno sobre salsa de setas con almeias y trompetas de la muerte

http://lacuinadesempre.blogspot.com/2014/01/llom-debacalla-al-forn-sobre-salsa 3.html

#### Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Esta estación es la época en que se cosechan dos de los productos del bosque: las castañas y las setas.

Os recomendamos la web www.bolets.com en la que podréis encontrar información amplia y variada del tema.

Algunas de nuestras festividades más destacadas:

Fiestas de Santa Teresa (15 de octubre)

Fiestas de San Lucas (18 de octubre)

Fiestas de San Narciso (29 de octubre)



# Tú eres lo que comes y lo que bebes

Cuida tu alimentación... es la base de tu crecimiento sano y de tu futuro, para tener un cuerpo fuerte y una mente equilibrada.















CARNE PESCADO QUESO







De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALERGENOS de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario















CEIP MARIA ZAMBRANO

#### **MENU OCTUBRE 2020**

#### MENU BASAL



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
				THE VIEW					Espirales (G,H*) al estilo italian	10 (G)	INFANTIL (3-6 años
		2200		12 de Octabas					(salsa de tomate casero)	V. En H. de Prot Grasas	
ANA	OCTUBRE	OCTUBRE (			Executive die des mades		Huevos duros con base de toma	te (H)	Lomo al horno en su jugo	609 126 43 38,3	
1ª SEMANA					Encuentro de dos mundos				Lechuga, pepino y zanahor	ria	PRIMARIA (7-12 años)
1,	000000	D 0 50 B					Fruta de temporada		Fruta de temporada		
			El 12 de C	ctubre de	1492						V. En H. de Prot Grasas
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	790 144 57 56,8  ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años
	Judía verde con patata y aceit	e de oliva	Lentejas guisadas con verduritas (	S)	Arroz con champiñones		Judias blancas guisadas (S	)	Sopa de caldo con pasta (G,	H*)	V. En H. de Prot Grasas
ANA	Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*	,FS*,A*,MO*,C,G)	Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con pir	ia	Salchichas de ternera al horno	o (S)	
2ª SEMANA	Variedad de ensalada	1	Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maiz		Arroz pilaf	.,	620 96,3 32 29,92 PRIMARIA (7-12 años)
2ª	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
	u.u uo tompotuu		. rula us temperaua		. 09 (2)		. Tala ao tomporada		Trans do tomporada		V. En H. de Prot Grasas
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	815 111 41 46,6  ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	The malon of										INFANTIL (3-6 años
		Funges (difficiation							Macarrones (G,H*) con salsa de	V For II. do Doot Corons	
ANA	Patoma		FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!				Hamburguesa de coliflor y queso (L	Jamoncitos de pollo al horr	V. En H. de Prot Grasas		
3ª SEMANA						Lechuga, pepino y maiz		, ,- ,-,	Salsa de naranja y verdura	605 76,2 23 23,9 PRIMARIA (7-12 años)	
3ª	FIESTAS DEL						Fruta de temporada		Fruta de temporada		
		<u>~</u>							i iuta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	789 85,4 29 37,2 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años
	Crema de calabaza		Judias blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,M	IL,C)	Espirales (G,H*) con salsa de to	mate	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y	verduras)	W. 5. W. J. D. J. G.
∢	Salchichas de carne mixta al I	horno (S)	Bacalao al horno (P) con pimentó	n	Tortilla de patatas (H)	Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		P)	V. En H. de Prot Grasas
4ª SEMANA	Patata al horno	(-)	Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso (L)		Lechuga, olivas y maiz		Filete de merluza al horno (P)  Variedad de ensaladas		606 92,7 34 28,5 PRIMARIA (7-12 años)
4ª SE							Fruta de temporada		Fruta de temporada		
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Truta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	783 103 45 43,8 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años
	Arroz con verduritas y champiñones		Borraja con patata		Garbanzos estofados con espina	acas	Crema de verduritas de tempor	ada	Sopa de caldo con pasta (G,	H*)	W.S. W. L. D. J. G.
ANA	Revuelto de gambitas (H, P, ML,C)		Lomo con loncha de queso (L)	• •			Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)		V. En H. de Prot Grasas
5°SEMANA	• , , , , ,		Lechuga, zanahoria y pepino Lechuga, tomate y olivas		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)  Lechuga, maiz y soja (SO)		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz		634 132 36 43,4 PRIMARIA (7-12 años)
23	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		
	i iuta de temporada		i iuta de temporada		roguit (L)		i idia de temporada		i rata de temporada		V. En H. de Prot Grasas
											838 148 50 67,9













### CEIP MARIA ZAMBRANO

### MENU SIN CERDO

**MENU OCTUBRE 2020** 



	LUNES	MARTES	MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
							Espirales al estilo italiano (G)		INFANTIL (3-6 años
	OCT. Ibbo		12 de Octabas		Judias pintas guisadas		(salsa de tomate casero)		V. En H. de Prot Grasas
AANA	OCTUBRE		CHEMITERS OF OLD MINISTER		Huevos duros con base de ton	nate	Filete de pavo a la plancha	607 128 43 37,2	
1a SEMANA			Encuentro de dos mundos				Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
_	a a a to a second				Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
		Et 12 de Octubre	le 1492						798 149 58 55,7
	MARTES 5	MARTES 6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (3-6 años
	Judía verde con patata y aceite de oliva	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Arroz con champiñones		Judias blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		V. En H. de Prot Grasas
WANA	Fingers de pollo	Bacalao al horno	Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con pir	ĭa	Salchichas de ternera al horno		608 97,6 29 29,16
2ª SEMANA	Variedad de ensalada	Lechuga y zanahoria	Lechuga , olivas y soja (SO	)	Lechuga, pepino y maiz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
									815 111 41 46,6
	MARTES 12	MARTES 13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	as solor								INFANTIL (3-6 años
4	of the classes		ICES		Crema de brócoli, cebolla y patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)		Macarrones con salsa de tomate		V. En H. de Prot Grasas
WAN,	Paloms						Jamoncitos de pollo al horno		620 79 22 25,1
3ª SEMANA	J Z	FIESTAS	EL PILAR!!!		Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Salsa de naranja y verduras		PRIMARIA (7-12 años)
	PILAR						Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
	Calculate Batterroa								813 90,6 28 38,4
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (3-6 años
	Crema de calabaza	Judias blancas guisadas (S)	Sopa de pescado con arroz	Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate			V. En H. de Prot Grasas
ANA	Salchichas de ave al horno	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla de patatas		Escalopa de pollo	Filete de merluza al horno			612 97,7 32 27,7
4ª SEMANA	Patata al horno	Lechuga, tomate y maiz	Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
4 a	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti Prot Grasas
						_			786 102 44 44,9
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
			Garbanzos estofados con espir						INFANTIL (3-6 años
<	Arroz con verduritas y champiñones	oz con verduritas y champiñones Borraja con patata  Revuelto de gambitas Filete de pavo con loncha de queso			Crema de verduritas de tempor	rada	Sopa de caldo con pasta  Colitas de rape a la marinera		V. En H. de Prot Grasas
5 a SEMANA	Revuelto de gambitas			de cebolla	Bistec de pollo al horno	Bistec de pollo al horno			606 97,1 36 50,2
5 a SE	Lechuga, zanahoria y pepino	Lechuga, tomate y olivas	Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
									823 145 47 68















### MARIA ZAMBRANO

**MENU OCTUBRE 2020** 

#### MENU SIN CARNE



	LUNES	MARTES	MIERCOLES		JUEVES	1 31	VIERNES	2	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
1° SEMANA	OCTUBR9	Et 12 de Octubre de	The state of the s		Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tom Tomate aliñado Fruta de temporada	Espirales al estilo italiano (con salsa de toma Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	605 132 40 36,2 PRIMARIA (7-12 años)  V. En H. de Prot Grasas 814 152 54 59,5		
	MARTES 5	MARTES 6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO  INFANTIL (3-6 años
	Judía verde con patata y aceite de oliva	Lentejas guisadas con verduras	Arroz con champiñones		Judias blancas guisadas		Sopa de caldo vegetal con pasta		V. En H. de Prot Grasas
WANA	Fingers de pescado	Bacalao al horno	Tortilla de calabacin		Merluza al horno		Hamburguesa de coliflor y queso		612 93,3 33 29,6
2ª SEMANA	Lechuga, zanahoria y tomate	Lechuga y zanahoria	Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
									805 109 42 45,6
	MARTES 12	MARTES 13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Service				Crema de brócoli, ceba y patata		Macarrones con salsa de tomate		INFANTIL (3-6 años
ş		FELI	CES	Filete de pavo a la provenzal			Merluza al horno		V. En H. de Prot Grasas
3 a SEMANA	Paloma	FIESTAS DE	L PILAR!!!		Hamburguesa de coliflor y que	so	Salsa de naranja y verduras		623 78,7 22 25,3
3ª S	FIESTAS DEL			Fruta de temporada			Fruta de temporada		PRIMARIA (7-12 años)
	PILAR								V. En H. de Prot Grasas 801 89,3 27 38,1
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (3-6 años
	Crema de calabaza	Judias blancas guisadas	Sopa de pescado con arroz	:	Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verduras		V. En H. de Prot Grasas
¥ Z	Tortilla francesa	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla de patata		Colas de rape al horno		Filete de merluza al horno		617 100 32 27,4
4ª SEMANA	Patata horno	Lechuga, tomate y maiz	Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
4 e	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
									815 107 41 42,2
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (3-6 años
4	Arroz con verduritas y champiñones	Borraja con patata	Garbanzos estofados con espin		Crema de verduritas de tempora	ada	Sopa de caldo vegetal con pasta		V. En H. de Prot Grasas
5 ªSEMANA	Revuelto de gambitas	Revuelto de gambitas Canelones de espinacas		de cebolla	Tortilla francesa	Colas de rape a la marinera			604 130 35 36,8
5 a SE	Lechuga, zanahoria y pepino	Lechuga, tomate y olivas	Lechuga, maiz y soja		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt	Fruta de temporada Fruta de temp			Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
									801 138 62 64,7

















CEIP MARIA ZAMBRANO

#### MENU SIN GLUTEN



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
1ª SEMANA	OCTUBR9	Ei 12 de 0		Judias pintas guisadas Huevos duros con base de toma Fruta de temporada		Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)  (salsa de tomate casero)  Lomo al horno en su jugo  Lechuga, pepino y zanahoria  Fruta de temporada				
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3ª SEMANA	FIESTAS DEL PILARA	5	FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!				Crema de brócoli, cebolla y patata Lomo al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
4ª SEMANA	Crema de calabaza  Salchichas de carne mixta al horno  Patata al horno  Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maiz Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
5ªSEMANA	Arroz con verduritas y champiñones  Revuelto de gambitas  Lechuga, zanahoria y pepino  Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo al horno con loncha de que Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	eso	Garbanzos estofados con espina Filete de merluza al horno con base d Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
_							L			















MARIA ZAMBRANO

#### MENU SIN LACTOSA



	LUNES	MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2		
1ª SEMANA	OCTUBR9	El 12 de (	Encuentro de dos mundos El 12 de Octubre de 1492				te	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada			
	LUNES	5 MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9		
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verdurita Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	ıs	Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt de soja		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada			
	LUNES 1	2 MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16		
3° SEMANA	FIESTAS DEL PILAR	FIEST	FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!					Macarrones con salsa de tomat Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES 1	9 MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23		
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentór Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada	horno con pimentón Tortilla de ga, tomate y maiz Loncha de q			Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
	LUNES 2	6 MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30		
5 a SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Revuelto de gambitas Lomo al horno con queso (S/L)  Lechuga, zanahoria y pepino Lechuga, tomate y olivas			cas e cebolla	Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada			
						L					















**MENU OCTUBRE 2020** 

MARIA ZAMBRANO

CEIP

### MENU SIN PESO

ENU	SIN	<b>PESCA</b>	DO	

**SERHS Series** food













