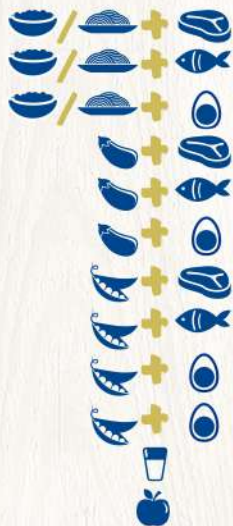


recomendaciones para la cena

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.

ALMUERZO



CENA



este mes

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 almejas y trompetas de la muerte

http://lacuinadesempre.blogspot.com/2014/01/lom-de-bacalla-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)

10 meses causas



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.



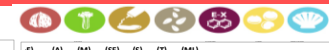
De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALERGENOS de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario

K	Energía (kcal)	P	Proteína
H	Hidratos de carbono	L	Lípidos



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1ª SEMANA					<p>Judías pintas guisadas (S)</p> <p>Huevos duros con base de tomate (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Espirales (G,H*) al estilo italiano (G)</p> <p>(salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 609 126 43 38,3</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 790 144 57 56,8</p>			
	LUNES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
2ª SEMANA	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G)</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas guisadas con verduritas (S)</p> <p>Bacalao al horno (P)</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con champiñones</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>	<p>Judías blancas guisadas (S)</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de caldo con pasta (G,H*)</p> <p>Salchichas de ternera al horno (S)</p> <p>Arroz pilaf</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 620 96,3 32 29,92</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 815 111 41 46,6</p>				
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3ª SEMANA			<p style="text-align: center;">FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Macarrones (G,H*) con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 605 76,2 23 23,9</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 789 85,4 29 37,2</p>			
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
4ª SEMANA	<p>Crema de calabaza</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías blancas guisadas (S)</p> <p>Bacalao al horno (P) con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)</p> <p>Tortilla de patatas (H)</p> <p>Loncha de queso (L)</p> <p>Yogurt (L)</p>	<p>Espirales (G,H*) con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo (G,L)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 606 92,7 34 28,5</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 783 103 45 43,8</p>				
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
5ª SEMANA	<p>Arroz con verduritas y champiñones</p> <p>Revuelto de gambitas (H, P, ML,C)</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Borrajá con patata</p> <p>Lomo con loncha de queso (L)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Garbanzos estofados con espinacas</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)</p> <p>Lechuga, maíz y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p>	<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Sopa de caldo con pasta (G,H*)</p> <p>Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>INFANTIL (3-6 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 634 132 36 43,4</p> <p>PRIMARIA (7-12 años)</p> <p>V. En H. de Prot Grasas 838 148 50 67,9</p>				





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO			
1ª SEMANA					Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada	Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 607 128 43 37,2 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 798 149 58 55,7				
	MARTES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Yogurt (L)		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 608 97,6 29 29,16 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 815 111 41 46,6
	MARTES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA			FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!		Crema de brócoli, cebolla y patata Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 620 79 22 25,1 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 813 90,6 28 38,4		
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de ave al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt (L)		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 612 97,7 32 27,7 PRIMARIA (7-12 años) V. Energético Prot Grasas 786 102 44 44,9
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5ª SEMANA	Arroz con verduras y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt (L)		Crema de verduras de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 606 97,1 36 50,2 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 823 145 47 68





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO					
1ª SEMANA					Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada	Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 605 132 40 36,2 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 814 152 54 59,5				
	MARTES	5	MARTES	6	MIÉRCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pescado Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Merluza al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Hamburguesa de coliflor y queso Arroz pilaf Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 612 93,3 33 29,6 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 805 109 42 45,6
	MARTES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA			FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!		Crema de brócoli, ceba y patata Filete de pavo a la provenzal Hamburguesa de coliflor y queso Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 623 78,7 22 25,3 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 801 89,3 27 38,1		
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Crema de calabaza Tortilla francesa Patata horno Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patata Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Colas de rape al horno Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 617 100 32 27,4 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 815 107 41 42,2
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Crema de verduras de temporada Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		INFANTIL (3-6 años) V. En H. de Prot Grasas 604 130 35 36,8 PRIMARIA (7-12 años) V. En H. de Prot Grasas 801 138 62 64,7





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2	
1ª SEMANA					Judías pintas guisadas Huevos duros con base de tomate 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	
2ª SEMANA	LUNES 5 Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	MARTES 6 Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	MIÉRCOLES 7 Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt	JUEVES 8 Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	VIERNES 9 Sopa de caldo con pasta (S/G) Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada			
3ª SEMANA			FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!		Crema de brócoli, cebolla y patata Lomo al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
4ª SEMANA	LUNES 19 Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada	MARTES 20 Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	MIÉRCOLES 21 Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	JUEVES 22 Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	VIERNES 23 Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada			
5ª SEMANA	LUNES 26 Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	MARTES 27 Borraja con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	MIÉRCOLES 28 Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	JUEVES 29 Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	VIERNES 30 Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada			





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Fruta de temporada
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	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
3ª SEMANA			FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!		Crema de brócoli, cebolla y patata Lomo al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata 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 (S/L) Yogurt (S/L)	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
5ª SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo al horno con queso (S/L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt de soja	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





	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	1	VIERNES	2	
1ª SEMANA					Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
2ª SEMANA	LUNES 5 Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	MARTES 6 Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	MIÉRCOLES 7 Arroz con champiñones Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt	JUEVES 8 Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada	VIERNES 9 Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada			
3ª SEMANA			<p style="text-align: center;">FELICES FIESTAS DEL PILAR!!!</p>		Crema de brócoli, cebolla y patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
1ª SEMANA	LUNES 19 Crema de calabaza Salsichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada	MARTES 20 Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada	MIÉRCOLES 21 Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt	JUEVES 22 Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada	VIERNES 23 Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
2ª SEMANA	LUNES 26 Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	MARTES 27 Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada	MIÉRCOLES 28 Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt	JUEVES 29 Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	VIERNES 30 Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada			

