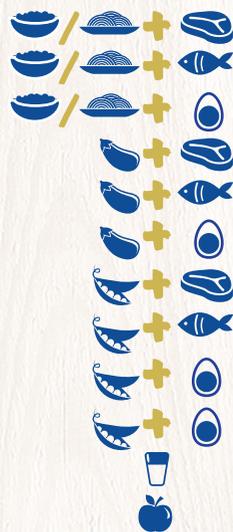


recomendaciones para la cena

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/llom-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 ALÉRGICOS 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



							VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1ª SEMANA							Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero)		INFANTIL (2-6 años)		
							Lomo al horno en su jugo		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 609,4 125,5 43,1 38,3		
							Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)		
							Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 789,8 144,1 57,2 56,8		
LUNES		4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva		Lentejas guisadas con verduritas (S)		Arroz con salsa de tomate casero		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (2-6 años)
	Filete de pavo a la provenzal		Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacín (H)		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horno (S)		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 577,4 84,2 30,9 29,6
	Variedad de ensalada		Lechuga y zanahoria		Lechuga, olivas y soja (SO)		Lechuga, pepino y maíz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L) Pan integral		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 783,6 101,5 40,5 46,4
LUNES		11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3ª SEMANA							Crema de brócoli, cebolla y patata Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Macarrones (G,H*) con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		INFANTIL (2-6 años)
											V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 604,5 76,2 22,5 23,9
											PRIMARIA (7-12 años)
											V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 788,9 85,4 29,4 37,2
LUNES		18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva		Judías blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,ML,C)		Espirales (G,H*) con salsa de tomate		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras)		INFANTIL (2-6 años)
	Salchichas de carne mixta al horno (S)		Bacalao al horno (P) con pimentón		Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 606,1 92,7 33,7 28,5
	Patata al horno		Lechuga, tomate y maíz		Loncha de queso (L)		Lechuga, olivas y maíz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L) Pan integral		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 782,6 102,8 44,5 43,8
LUNES		25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín		Borraja con patata		Garbanzos estofados con espinacas		Crema de verduritas de temporada		Sopa de caldo con pasta (G,H*)		INFANTIL (2-6 años)
	Revuelto de gambitas (H, P, ML,C)		Lomo con loncha de queso (L)		Filete de merluza al horno con base de cebolla (P)		Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera (P,ML,C)		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 591,2 115,7 34,8 43,1
	Lechuga, zanahoria y pepino		Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maíz y soja (SO)		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maíz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L) Pan integral		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 795,8 131,7 48,2 67,6

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





							VIERNES	1	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO		
1 ^o SEMANA	 						Espirales al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Filete de pavo a la plancha Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	INFANTIL (2-6 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 606,9 127,5 42,5 37,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 797,5 148,8 58,2 55,7			
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
2 ^o SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero 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 (2-6 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 608,4 97,6 29,1 29,16 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,6
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
3 ^o SEMANA							Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo 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 (2-6 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 577,8 69,4 20,72 24,92 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 773 98,5 40,3 46,3
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
4 ^o SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva 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 (2-6 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 580,6 88,7 31,6 27,5 PRIMARIA (7-12 años) V. Energético Proteína Grasas 785,9 101,7 43,5 44,9
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
5 ^o SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín 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 verduritas 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 (2-6 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 606,3 97,1 36,4 50,2 PRIMARIA (7-12 años) V. Energéti H. de Carb. Proteína Grasas 758,9 122,8 50,3 64,4

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





										VIERNES		1		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO												
1ª SEMANA	 										Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero)		Salmón al horno		Lechuga, pepino y zanahoria		Fruta de temporada		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 604,9 131,9 39,8 36,2							
															PRIMARIA (7-12 años)		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 792,7 86,4 31,9 35,6									
LUNES		4		MARTES		5		MIÉRCOLES		6		JUEVES		7		VIERNES		8		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de oliva Lechuga, pepino y maíz Lechuga, zanahoria y tomate Fruta de temporada										Lentejas guisadas con verduras		Bacalao al horno		Lechuga y zanahoria		Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero 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		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 591 87,3 32,8 29,5	
																			PRIMARIA (7-12 años)		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 109 41,5 45,6					
LUNES		11		MARTES		12		MIÉRCOLES		13		JUEVES		14		VIERNES		15		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
3ª SEMANA	  										Crema de brócoli, ceba y patata		Filete de pavo a la provenzal		Fingers de pescado		Fruta de temporada		Macarrones con salsa de tomate Merluza al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 602,2 73,9 21,8 25,2					
																			PRIMARIA (7-12 años)		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 783,4 82,6 32,8 36,4					
LUNES		18		MARTES		19		MIÉRCOLES		20		JUEVES		21		VIERNES		22		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
4ª SEMANA	Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva 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		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 585,6 91,4 31 27,2	
																					PRIMARIA (7-12 años)		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 743,8 94,7 39,8 42			
LUNES		25		MARTES		26		MIÉRCOLES		27		JUEVES		28		VIERNES		29		ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO						
5ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín 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 verduritas 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		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 604,4 129,5 34,5 36,8	
																					PRIMARIA (7-12 años)		V. Energético H. de Carbi Proteína Grasas 777,5 135,5 48,6 63,5			

COGNADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS Y PASTA INTEGRAL





1ª SEMANA		LUNES 4		MARTES 5		MIÉRCOLES 6		JUEVES 7		VIERNES 8			
				<p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Filete de pavo a la provenzal</p> <p>Variedad de ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Pollo asado al horno con piña</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	
				2ª SEMANA		LUNES 11		MARTES 12		MIÉRCOLES 13		JUEVES 14	
		<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>			
		3ª SEMANA		LUNES 18		MARTES 19		MIÉRCOLES 20		JUEVES 21		VIERNES 22	
		<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Revuelto de gambitas</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Borraja con patata</p> <p>Salchichas de pavo al horno</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>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de verduras 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</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
		4ª SEMANA		LUNES 25		MARTES 26		MIÉRCOLES 27		JUEVES 28		VIERNES 29	
		<p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Patata al horno</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas</p> <p>Bacalao al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de pescado con arroz</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Loncha de queso</p> <p>Yogurt</p>		<p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p>			
		5ª SEMANA		LUNES 1		MARTES 2		MIÉRCOLES 3		JUEVES 4		VIERNES 5	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable





								VIERNES		1
1ª SEMANA									<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p>	
	LUNES	4	MARTES	5	MIÉRCOLES	6	JUEVES	7	VIERNES	8
2ª SEMANA	<p>Judía verde con patata y aceite de oliva Filete de pavo a la provenzal Verduras guisadas Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada</p>	
	LUNES	11	MARTES	12	MIÉRCOLES	13	JUEVES	14	VIERNES	15
3ª SEMANA							<p>Crema de brócoli, cebolla y patata Fingers de pollo Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada</p>	
	LUNES	18	MARTES	19	MIÉRCOLES	20	JUEVES	21	VIERNES	22
4ª SEMANA	<p>Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Patata horno Fruta de temporada</p>		<p>Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt</p>		<p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p>	
	LUNES	25	MARTES	26	MIÉRCOLES	27	JUEVES	28	VIERNES	29
5ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p>		<p>Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p>		<p>Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada</p>	

COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS Y PASTA INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable

