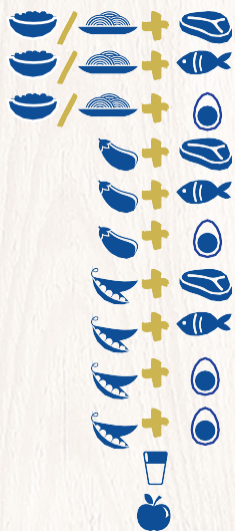


## Recomendaciones para la cena

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

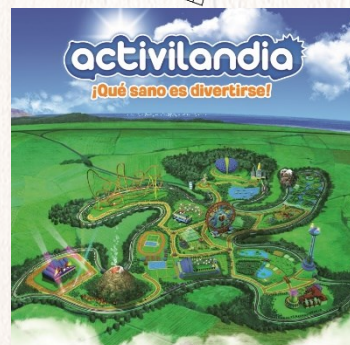
### COMIDA



### CENA



## Este mes



CLICA LA IMAGEN

**Activilandia** es un parque temático virtual dedicado a la Alimentación saludable, la Actividad Física, el Ocio Activo y otros Hábitos Saludables. Está dirigido a niños de entre 6 y 12 años, sus familiares y a la comunidad educativa, y combina contenidos lúdicos y educativos. Se accede a través de internet, de manera gratuita, y accesible desde el ordenador, la Tablet, el smartphone o una Smart TV. Además, como el objetivo es adquirir hábitos saludables la web consta con un **sistema de alertas y avisos para limitar el tiempo de uso** que aparece a los 45 minutos de la entrada en la web evitando un consumo excesivo de las tecnologías.  
<https://activilandia.aesan.gob.es/ACTIVILANDIA/index.html>

# 10 meses causas

Eres lo que comes y lo que bebes

Cuida tu alimentación... Recuerda que es la base de un crecimiento sano para tener un cuerpo fuerte y una mente sana.



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD  
 Dr. Gemma Puig Nuñez  
 Col. Núm. CAT001322

- verduras
- pasta
- arroz
- patatas
- legumbres
- huevos
- carne
- pescado
- queso
- fruta
- láctico

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

- Información nutricional del menú escolar diario
- K** Energía (kcal)
  - H** Hidratos de carbono
  - P** Proteína
  - L** Lípidos





LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6	
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria				Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO)				Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada			
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.		
607	66 19 31 842 79	27 49	579	80 22 19 753 75	40 33	602	73 16 27 804 101 21	34	583	71 26 20 832 90	38 37	581	58 30 21 747 62	37	28				
LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13	
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas				Garbanzos con verduritas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)								<p>Ofrendas, verbenas, ferias, teatros, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos.</p> <p>Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!</p>			
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.											
675	69 27 34 736 73	26 40	634	91 23 20 739 88	26 30	583	54 32 27 731 61 42	36											
LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20	
Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz				Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado				Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas			
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.		
689	94 23 25 960 117	32 42	612	70 30 24 752 76	39 33	574	54 23 19 720 74 33	27	599	74 22 25 725 56 32	39	677	90 30 29 817 87	42	34				
LUNES		23		MARTES		24		MIÉRCOLES		25		JUEVES		26		VIERNES		27	
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino				Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y orégano				Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO)				Borrajita con patata Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz			
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.		
583	76 24 20 862 101	31 36	582	55 24 31 750 59	21 38	574	62 28 19 759 58 46	38	614	64 24 31 727 65 30	39	576	72 20 21 761 76	24	29				
LUNES		30		MARTES		31													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno (P, ML*,C*) Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas															
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.														
597	78 23 22 835 90	33 39	620	81 23 23 766 93	26 32														

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



Valores nutricionales:  
INF. (3-8 AÑOS)  
PRI.: (9-12 AÑOS)  
Naranja: Energía (Kcal)  
Azul: hidratos de carbono (g)  
Rojo: proteínas (g)





# MENÚ OCTUBRE 2023



SIN CERDO

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S)				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				Sopa de caldo con pasta																							
Croquetas de pollo				Bacalao al horno				Tortilla de calabacín (H)				Pollo asado al horno con piña				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maíz				Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28
LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduritas				<p><b>FIESTA DEL PILAR</b>  <i>Ofrendas, verbenas, ferias, teatros, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos.</i>            Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!</p>																											
Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno																															
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja (SO)																															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																									
675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36																
LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20																					
Espirales con salsa de tomate				Judías blancas guisadas (S)				Sopa de pescado con arroz				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Lentejas estofadas con verduras																							
Escalopa de pollo				Bacalao al horno con pimentón				Tortilla de patatas				Salchichas de ave al horno				Filete de merluza al horno																							
Lechuga, olivas y maíz				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, zanahoria y pepino				Arroz blanco salteado				Variedad de ensaladas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
689	94	23	25	960	117	32	42	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	599	74	22	25	725	56	32	39	677	90	30	29	817	87	42	34
LUNES		23		MARTES		24		MIÉRCOLES		25		JUEVES		26		VIERNES		27																					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduritas de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajita con patata				Sopa de caldo con pasta																							
Bistec de pollo al horno				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Filete de pavo con loncha de queso				Colitas de rape a la marinera																							
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano				Lechuga, maíz y soja				Lechuga, olivas y tomate				Lechuga, zanahoria y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
583	76	24	20	862	101	31	36	590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29
LUNES		30		MARTES		31										<p>¡Otro mes que se va!  <b>ADIOS OCTUBRE...</b>            Bienvenido Noviembre !!</p>																							
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduritas (S)																																			
Filete de gallo al horno				Tortilla de espinacas																																			
Lachuga, maíz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas																																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																														
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32																								

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



Valores nutricionales:  
 INF. (3-8 AÑOS)  
 PRI.: (9-12 AÑOS)




TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ OCTUBRE 2023



SIN CARNE






LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Fingers de pescado				Bacalao al horno				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maíz				Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	593	71	26	20	801	97	27	34	581	58	30	21	802	98	37	29
LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduras				 <p>Ofrendas, verbenas, <b>ferias</b>, teatros, <b>amigos</b>, sonrisas, gastronomía, <b>familia</b>, jotas, <b>flores</b>, espectáculos, peñas, conciertos... Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!</p>																											
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno																															
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja																															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.																									
675	69	27	34	733	86	19	37	634	91	23	20	858	113	20	36	583	54	32	27	731	61	42	36																
LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20																					
Espirales con salsa de tomate				Judías blancas guisadas				Sopa de pescado con arroz				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras																							
Colas de rape al horno				Bacalao al horno con pimentón				Tortilla de patata				Tortilla francesa				Filete de merluza al horno																							
Lechuga, olivas y maíz				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, zanahoria y pepino				Arroz blanco salteado				Variedad de ensaladas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
689	94	23	25	738	86	35	29	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	599	74	22	25	728	70	22	32	677	90	30	29	817	87	42	34
LUNES		23		MARTES		24		MIÉRCOLES		25		JUEVES		26		VIERNES		27																					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduras de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajita con patata				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Canelones de espinacas				Colas de rape a la marinera																							
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano				Lechuga, maíz y soja				Lechuga, tomate y olivas				Lechuga, zanahoria y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
583	76	24	20	840	110	18	36	562	55	24	31	750	75	17	35	544	63	27	21	860	75	43	43	614	64	24	31	930	95	28	50	576	72	20	21	661	76	24	29
LUNES		30		MARTES		31										 <p>¡Otro mes que se va! <b>ADIOS OCTUBRE...</b> Bienvenido Noviembre !!</p>																							
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras																																			
Filete de gallo al horno				Tortilla de espinacas																																			
Lechuga, maíz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas																																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																														
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32																								

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



Valores nutricionales:  
INF. (3-8 AÑOS)  
PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva 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 Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt					
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz 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 patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31	  					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL








# MENÚ OCTUBRE 2023



LUNES		2	MARTES		3	MIÉRCOLES		4	JUEVES		5	VIERNES		6
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada			Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada			Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt			Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada			Sopa de caldo con pasta sin huevo Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada		
LUNES		9	MARTES		10	MIÉRCOLES		11	JUEVES		12	VIERNES		13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada			Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada			Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt								
LUNES		16	MARTES		17	MIÉRCOLES		18	JUEVES		19	VIERNES		20
Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada			Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada			Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt			Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada			Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada		
LUNES		23	MARTES		24	MIÉRCOLES		25	JUEVES		26	VIERNES		27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada			Crema de verduritas de temporada Pavo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada			Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt			Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada			Sopa de caldo con pasta sin huevo Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada		
LUNES		30	MARTES		31									

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL








TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ OCTUBRE 2023



SIN FRUTOS SECOS

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas 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 Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt					
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz 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 patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y orégano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso 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	
LUNES	30	MARTES	31	  					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.








TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



# MENÚ OCTUBRE 2023



SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Acelgas con patata y aceite de oliva Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo) Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Macarrones (s/huevo) con verduras (s/guisantes) Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Lomo al horno Lechuga y olivas Yogurt		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/huevo) (s/guisantes, ni judías verdes) Dados de ternera en su jugo Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Lomo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento)(s/huevo) Dados de ternera en su jugo Variedad de lechuga Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de pollo al horno Lechuga y olivas Yogurt					
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19		20
Espirales (s/huevo) con salsa de tomate Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Patatas guisadas (s/guisantes) Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes) Dados de ternera en su jugo Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Patatas guisadas con verduras (ni guisantes) Dados de pavo en su jugo Variedad de lechugas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada (s/guisantes) Lomo al horno Espirales (s/huevo) con aceite y oregano Fruta de temporada		Espirales (s/huevo) con espinacas Filete de pavo con base de cebolla Lechuga y maíz Yogurt		Borrajita con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (s/huevo) Dados de ternera en su jugo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31	  					

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLEICO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL












# MENÚ OCTUBRE 2023

## MENU OVOLACTEOVEGETARIANA



## OVOLACTEOVEGETARIANA

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Tortilla francesa Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Macarrones con champiñones Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Garbanzos con verduras Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajás con patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Tortilla de patatas Variedad de lechugas Fruta de temporada		Judía verde con zanahoria con aceite de oliva Garbanzos con verduras Lechuga, olivas y soja Yogurt					
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Espirales con salsa de tomate Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Menestra de verduras con aceite de oliva Judías blancas guisadas Fruta de temporada		Sopa de verduras con arroz Tortilla de patata Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Tortilla francesa Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Arroz con champiñones Lentejas guisadas con verduras Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Tortilla francesa Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Lentejas con verduras Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Judía verde salteada Garbanzos estofados con espinacas Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajá con patata Tortilla francesa Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con pasta Judía blanca con verduras Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31	  					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA  
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA  
Y ACEITE ALTO OLIVO  
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL