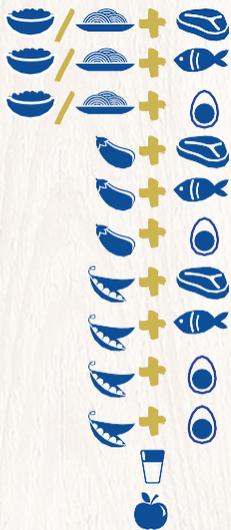


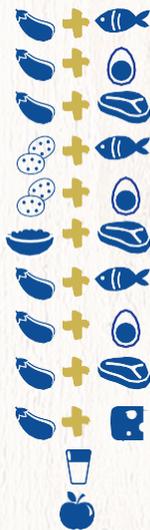
Recomendaciones para la cena

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.

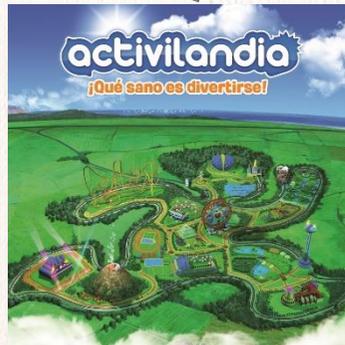
COMIDA



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

14 OCT 2024
Dietista y Nutricionista
Carmen Puig Nuñez
Col. Núm. CAT001322



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) | P Proteína |
| H Hidratos de carbono | L Lípidos |

| | | MARTES | | | | 1 | | | | MIÉRCOLES | | | | 2 | | | | JUEVES | | | | 3 | | | | VIERNES | | | | 4 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|--|--------|--|--|--|-----------|--|---|--|--------|--|--|--|---------|--|---|--|----|--|------|--|--|--|---------|--|--|--|------|--|--|--|-------|--|--|--|------|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|-----|--|--|--|-----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|-----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|-----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|-----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|-----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|----|--|--|--|
| | | Sopa de verduritas (G,H*) | | | | Bistec de pollo al horno | | | | Mezcla de setas | | | | Fruta de temporada | | | | INF. | | | | PRI. | | | | INF. | | | | PRI. | | | | INF. | | | | PRI. | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | 573 | | | | 70 | | | | 28 | | | | 17 | | | | 760 | | | | 78 | | | | 40 | | | | 30 | | | | 611,4 | | | | 84 | | | | 16 | | | | 24 | | | | 827 | | | | 111 | | | | 19 | | | | 34 | | | | 672 | | | | 90 | | | | 24 | | | | 24 | | | | 760 | | | | 84 | | | | 33 | | | | 34 | | | | 576 | | | | 84 | | | | 25 | | | | 15 | | | | 796 | | | | 99 | | | | 36 | | | | 11 | | | |
| | | LUNES | | 7 | | MARTES | | 8 | | MIÉRCOLES | | 9 | | JUEVES | | 10 | | VIERNES | | 11 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</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 salsa de tomate casero</p> <p>Tortilla de calabacín (H)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p> | | | | | | | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Bistec de pollo al horno</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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 14 | | MARTES | | 15 | | MIÉRCOLES | | 16 | | JUEVES | | 17 | | VIERNES | | 18 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <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>Lazos aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | <p>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Garbanzos con verduritas (S)</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Yogurt (L)</p> | | | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Bistec de pollo al horno</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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 21 | | MARTES | | 22 | | MIÉRCOLES | | 23 | | JUEVES | | 24 | | VIERNES | | 25 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno (S)</p> <p>Arroz blanco salteado</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>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt (L)</p> | | | | <p>Espirales (G) 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> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 28 | | MARTES | | 29 | | MIÉRCOLES | | 30 | | JUEVES | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | <p>Garbanzos guisados</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>Borraja con patata</p> <p>Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A)</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 35 | | MARTES | | 36 | | MIÉRCOLES | | 37 | | JUEVES | | 38 | | VIERNES | | 39 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCIDADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLÍICO
 LEGUMBRES ECOLÓGICAS, 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)
 Amarillo: grasas (g)



MENÚ OCTUBRE 2024



SIN CERDO

| | | MARTES | | | | 1 | | | | MIÉRCOLES | | | | 2 | | | | JUEVES | | | | 3 | | | | VIERNES | | | | 4 | | | | | | | | | | | |
|---|--|---|----|----|----|-----------------------------|-----|------|----|--|----|----|----|------------------------------------|-----|------|----|---------------------------------------|----|----|----|--------------------------------|-----|------|----|--------------------|----|----|----|---------|-----|----|----|-----|----|----|----|-----|-----|----|----|
| | | Sopa de verduras | | | | | | | | Arroz con verduras | | | | Judías pintas guisadas | | | | Coliflor i patata con aceite de oliva | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bistec de pollo al horno | | | | | | | | Filete de merluza al horno | | | | Tortilla de patatas | | | | Pavo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Mezcla de setas | | | | Lechuga, tomate y maíz | | | | Lechuga, olivas y soja (SO) | | | | Lechuga, pepino y zanahoria | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Yogurt (L) | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | | | | | | | | | | |
| | | 573 | 70 | 28 | 17 | 760 | 78 | 40 | 30 | 611 | 84 | 16 | 24 | 827 | 111 | 19 | 34 | 672 | 90 | 24 | 24 | 760 | 84 | 33 | 34 | 576 | 84 | 25 | 15 | 796 | 99 | 36 | 11 | | | | | | | | |
| LUNES | | 7 | | | | MARTES | | | | 8 | | | | MIÉRCOLES | | | | 9 | | | | JUEVES | | | | 10 | | | | VIERNES | | | | 26 | | | | | | | |
| Judía verde con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G) Lechuga y zanahoria Fruta de temporada | | Lentejas guisadas con verduras (S) | | | | | | | | Arroz con salsa de tomate casero | | | | | | | | FIESTAS DEL PILAR | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bacalao al horno | | | | | | | | Tortilla de calabacin (H) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Lechuga y zanahoria | | | | Lechuga y zanahoria | | | | Lechuga, olivas y soja (SO) | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Yogurt (L) | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | | | | | | | | | | |
| | | 675 | 69 | 27 | 34 | 736 | 73 | 26 | 40 | 579 | 80 | 22 | 19 | 753 | 75 | 40 | 33 | 602 | 73 | 16 | 27 | 804 | 101 | 21 | 34 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 14 | | | | MARTES | | | | 15 | | | | MIÉRCOLES | | | | 16 | | | | JUEVES | | | | 17 | | | | VIERNES | | | | 18 | | | | | | | |
| Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada | | Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) | | | | | | | | DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN | | | | | | | | Crema de brócoli, cebolla y patata | | | | Macarrones con salsa de tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Tortilla de patatas | | | | | | | | Garbanzos con verduras | | | | | | | | Bistec de pollo al horno | | | | Jamoncitos de pollo al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Variedad de lechugas | | | | Filete de merluza al horno | | | | Lechuga, olivas y soja (SO) | | | | Lechuga, pepino y maíz | | | | Salsa de naranja y verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Yogurt (L) | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | | | | | | | | | | |
| | | 607 | 66 | 19 | 31 | 842 | 79 | 27 | 49 | 634 | 91 | 23 | 20 | 739 | 88 | 26 | 30 | 583 | 54 | 32 | 27 | 731 | 61 | 42 | 36 | 614 | 72 | 25 | 26 | 746 | 77 | 31 | 36 | 579 | 85 | 23 | 15 | 922 | 100 | 39 | 41 |
| LUNES | | 21 | | | | MARTES | | | | 22 | | | | MIÉRCOLES | | | | 23 | | | | JUEVES | | | | 24 | | | | VIERNES | | | | 25 | | | | | | | |
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de ave al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judías blancas guisadas (S) | | | | | | | | Sopa de pescado con arroz | | | | Espirales con salsa de tomate | | | | Lentejas estofadas con verduras | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Bacalao al horno con pimentón | | | | | | | | Tortilla de patatas | | | | Escalopa de pollo | | | | Filete de merluza al horno | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Lechuga, tomate y maíz | | | | Lechuga, zanahoria y pepino | | | | Lechuga, olivas y maíz | | | | Variedad de ensaladas | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Yogurt (L) | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | | | | | | | | | | |
| | | 599 | 74 | 22 | 25 | 725 | 56 | 32 | 39 | 612 | 70 | 30 | 24 | 752 | 76 | 39 | 33 | 574 | 54 | 23 | 19 | 720 | 74 | 33 | 27 | 689 | 94 | 23 | 25 | 960 | 117 | 32 | 42 | 677 | 90 | 30 | 29 | 817 | 87 | 42 | 34 |
| LUNES | | 28 | | | | MARTES | | | | 29 | | | | MIÉRCOLES | | | | 30 | | | | JUEVES | | | | 31 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Crema de verduras de temporada | | | | | | | | Garbanzos estofados con espinacas | | | | Borraja con patata | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Tortilla de patatas | | | | | | | | Filete de merluza al horno con base de cebolla | | | | Filete de pavo con loncha de queso | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | Espirales con aceite y oregano | | | | Lechuga, maíz y soja | | | | Lechuga, olivas y tomate | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Yogurt (L) | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | INF. | | Fruta de temporada | | | | PRI. | | | | | | | | | | | |
| | | 583 | 76 | 24 | 20 | 862 | 101 | 28 | 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 | | | | | | | | |

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 2024



SIN CARNE

| MARTES | | 1 | | MIERCOLES | | 2 | | 30 | | JUEVES | | 3 | | 31 | | VIERNES | | 4 | |
|--|------|---|------|--|------|--------------------------------|------|---------------------------------------|------|--------------------------------|------|----------------------------|------|-----------------------------|------|--------------------|------|------------------------|------|
| | | Sopa de verduritas | | Arroz con verditas | | Judias pintas guisadas | | Coliflor i patata con aceite de oliva | | Tortilla de calabacin | | Filete de merluza al horno | | Tortilla de patata | | Salmón al horno | | Lechuga, tomate y maiz | |
| | | Mezcla de setas | | Lechuga, olivas y soja | | Fruta de temporada | | Yogurt | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| | | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. |
| 590 | | 70 28 17 670 80 26 26 | | 611 | | 84 16 24 827 111 19 34 | | 672 | | 90 24 24 840 99 35 34 | | 576 | | 84 25 15 850 98 38 11 | | | | | |
| LUNES | | 7 | | MARTES | | 8 | | MIERCOLES | | 9 | | JUEVES | | 10 | | VIERNES | | 26 | |
| Judía verde con patata y aceite de oliva | | Lentejas guisadas con verduras | | Arroz con salsa de tomate casero | | Tortilla de calabacin | | | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| Hamburguesa de coliflor y queso | | Bacalao al horno | | Tortilla de calabacin | | Yogurt | | | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| Lechuga y zanahoria | | Lechuga y zanahoria | | Lechuga, olivas y soja | | Fruta de temporada | | | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. |
| 675 | | 69 27 34 733 86 19 37 | | 579 | | 80 22 19 753 75 40 33 | | 602 | | 73 16 27 804 101 21 34 | | | | | | | | | |
| LUNES | | 14 | | MARTES | | 15 | | MIERCOLES | | 16 | | JUEVES | | 17 | | VIERNES | | 18 | |
| Judía verde con patata y aceite de oliva | | Arroz 3 delicias (guisantes, maiz, zanahoria) | | DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN | | Garbanzos con verduritas | | Crema de brócoli, ceba y patata | | Macarrones con salsa de tomate | | Merluza al horno | | Salsa de naranja y verduras | | | | | |
| Fingers de pescado | | Tortilla de patatas | | Filete de merluza al horno | | Tortilla de calabacin y patata | | Lechuga, pepino y maiz | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| Lazos aliñados con aceite de oliva | | Variedad de lechugas | | Lechuga, olivas y soja | | Lechuga, pepino y maiz | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. |
| 607 | | 66 19 31 842 79 27 49 | | 634 | | 91 23 20 858 113 20 36 | | 583 | | 54 32 27 731 61 42 36 | | 614 | | 72 25 26 708 91 18 32 | | 576 | | 84 22 14 802 98 37 29 | |
| LUNES | | 21 | | MARTES | | 22 | | MIERCOLES | | 23 | | JUEVES | | 24 | | VIERNES | | 25 | |
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva | | Judias blancas guisadas | | Sopa de pescado con arroz | | Espirales con salsa de tomate | | Lentejas guisadas con verduras | | Filete de merluza al horno | | Variedad de ensaladas | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| Tortilla francesa | | Bacalao al horno con pimentón | | Tortilla de patata | | Colas de rape al horno | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| Arroz blanco salteado | | Lechuga, tomate y maiz | | Lechuga, zanahoria y pepino | | Lechuga, olivas y maiz | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. |
| 599 | | 74 22 25 728 70 22 32 | | 612 | | 70 30 24 752 76 39 33 | | 574 | | 54 23 19 720 74 33 27 | | 689 | | 94 23 25 738 86 35 29 | | 677 | | 90 30 29 817 87 42 34 | |
| LUNES | | 28 | | MARTES | | 29 | | MIERCOLES | | 30 | | JUEVES | | 31 | | | | | |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin | | Crema de verduritas de temporada | | Garbanzos estofados con espinacas | | Borraja con patata | | Canelones de espinacas | | Lechuga, tomate y olivas | | | | | | | | | |
| Hamburguesa de coliflor y queso | | Tortilla de patatas | | Filete de merluza al horno con base de cebolla | | Lechuga, maiz y soja | | Lechuga, tomate y olivas | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| Lechuga, zanahoria y pepino | | Espirales con aceite y oregano | | Lechuga, maiz y soja | | Lechuga, tomate y olivas | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | | Fruta de temporada | |
| INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. | INF. | PRI. |
| 583 | | 76 24 20 840 110 28 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 | | | | | |

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



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

TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ OCTUBRE 2024



SIN GLUTEN

| MARTES | | 1 | MIÉRCOLES | | 2 | JUEVES | | 3 | VIERNES | | 4 |
|--|----|--|-----------|--|----|---|----|--|---------|---------|----|
| | | <p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con verduritas</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p> | | <p>Judias pintas guisadas</p> <p>Tortilla de patatas</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |
| | | LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| <p>Borrajitas con patata</p> <p>Hamburguesa de ternera a la plancha</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Garbanzos guisados 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 calabacin</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p> | | | | | | | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 | | |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pollo</p> <p>Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p> | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Macarrones (S/G) con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 | | |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Salchichas de carne mixta al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</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>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p> | | <p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maíz</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |
| LUNES | 28 | MARTES | 28 | MIÉRCOLES | 30 | JUEVES | 31 | | | | |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales (S/G) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maíz y soja</p> <p>Yogurt</p> | | <p>Borrajita con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | | | |

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



| MARTES | | 1 | MIÉRCOLES | | 2 | JUEVES | | 3 | VIERNES | | 4 |
|--|----|--|-----------|--|----|--|----|--|---------|---------|----|
| | | <p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con verduritas Salchichas de ternera al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p> | | <p>Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p> | | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p> | | | |
| | | LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| <p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria 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> | | | | | | | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 | | |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada</p> | | <p>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN Garbanzos con verduritas Salchichas de ternera al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p> | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata Bistec de pollo al horno 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 | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 | | |
| <p>Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado 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 Lechuga, zanahoria y pepino 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 | 28 | MARTES | 28 | MIÉRCOLES | 30 | JUEVES | 31 | | | | |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p> | | <p>Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p> | | <p>Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p> | | <p>Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p> | | | | | |

| MARTES | | 1 | MIÉRCOLES | | 2 | JUEVES | | 3 | VIERNES | | 4 | | | |
|---|--|---|-----------|---|----|---|--|---|---------|--|----|---------|--|----|
| | | Sopa de verduritas con pasta sin huevo Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada | | Arroz con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt | | Judias pintas guisadas Pavo al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada | | Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada | | | | | | |
| LUNES | | 7 | MARTES | | 8 | MIÉRCOLES | | 9 | JUEVES | | 10 | VIERNES | | 11 |
| Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria 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 | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 14 | MARTES | | 15 | MIÉRCOLES | | 16 | JUEVES | | 17 | VIERNES | | 18 |
| Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada | | Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Pavo al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada | | DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt | | Crema de brócoli, cebolla y patata Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada | | Macarrones sin huevo con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada | | | | | | |
| LUNES | | 21 | MARTES | | 22 | MIÉRCOLES | | 23 | JUEVES | | 24 | VIERNES | | 25 |
| Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada | | Sopa de pescado con arroz Lomo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt | | Espirales sin huevo con salsa de tomate Pollo empanado sin huevo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada | | Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada | | | | | | |
| LUNES | | 28 | MARTES | | 28 | MIÉRCOLES | | 30 | JUEVES | | 31 | | | |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin 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, maiz y soja Yogurt | | Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada | | | | | | | | |

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ OCTUBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS

| MARTES | | 1 | MIÉRCOLES | | 2 | JUEVES | | 3 | VIERNES | | 4 | | | |
|---|--|--|-----------|--|----|--|--|---|---------|--|----|---------|--|----|
| | | <p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt</p> | | <p>Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada</p> | | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p> | | | | | | |
| LUNES | | 7 | MARTES | | 8 | MIÉRCOLES | | 9 | JUEVES | | 10 | VIERNES | | 11 |
| <p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p> | | <p>Lentejas guisadas con verduritas Bacalao 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> | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 14 | MARTES | | 15 | MIÉRCOLES | | 16 | JUEVES | | 17 | VIERNES | | 18 |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada</p> | | <p>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p> | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata Bistec de pollo al horno 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 | | 21 | MARTES | | 22 | MIÉRCOLES | | 23 | JUEVES | | 24 | VIERNES | | 25 |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p> | | <p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada</p> | | <p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino 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) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p> | | | | | | |
| LUNES | | 28 | MARTES | | 28 | MIÉRCOLES | | 30 | JUEVES | | 31 | | | |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p> | | <p>Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p> | | <p>Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt</p> | | <p>Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p> | | | | | | | | |

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



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ OCTUBRE 2024



SIN FRUTOS SECOS Y SIN FRUTAS CON HUESO

| MARTES | | 1 | MIÉRCOLES | | 2 | JUEVES | | 3 | VIERNES | | 4 | | | |
|--|--|--|-----------|--|----|---|--|--|---------|--|----|---------|--|----|
| | | <p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada*</p> | | <p>Aroz con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt</p> | | <p>Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada*</p> | | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*</p> | | | | | | |
| LUNES | | 7 | MARTES | | 8 | MIÉRCOLES | | 9 | JUEVES | | 10 | VIERNES | | 11 |
| <p>Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*</p> | | <p>Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*</p> | | <p>Aroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga, olivas y soja Yogurt</p> | | | | | | | | | | |
| LUNES | | 14 | MARTES | | 15 | MIÉRCOLES | | 16 | JUEVES | | 17 | VIERNES | | 18 |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada*</p> | | <p>Aroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada*</p> | | <p>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt</p> | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y maiz 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 | | 21 | MARTES | | 22 | MIÉRCOLES | | 23 | JUEVES | | 24 | VIERNES | | 25 |
| <p>Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada*</p> | | <p>Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*</p> | | <p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt</p> | | <p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*</p> | | <p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*</p> | | | | | | |
| LUNES | | 28 | MARTES | | 28 | MIÉRCOLES | | 30 | JUEVES | | 31 | | | |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*</p> | | <p>Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada*</p> | | <p>Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt</p> | | <p>Borrajita con patata Filet de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*</p> | | | | | | | | |

EL MENU 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 2024



SIN GARBANZOS

| | | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 |
|---|----|--|----|---|----|--|----|---|----|
| | | <p>Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con verduritas Filete de merluza al honro Lechuga, tomate y maiz Yogurt</p> | | <p>Judias pintas guisadas Tortilla de patatas Lechuga , olivas y soja Fruta de temporada</p> | | <p>Coliflor i patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada</p> | |
| LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| <p>Borrajás con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p> | | <p>Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt</p> | | | | | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 |
| <p>Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada</p> | | <p style="background-color: #f4a460; padding: 2px;">DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Lentejas con verduritas Filete de merluza al honro Lechuga , olivas y soja Yogurt</p> | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y maiz 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 | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 |
| <p>Judia verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada</p> | | <p>Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada</p> | | <p>Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt</p> | | <p>Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada</p> | | <p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada</p> | |
| LUNES | 28 | MARTES | 28 | MIÉRCOLES | 30 | JUEVES | 31 | | |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada</p> | | <p>Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón y queso Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada</p> | | <p>Lentejas estofadas con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt</p> | | <p>Borrajá con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada</p> | | | |

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



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

SENSE LLEGUMS

| | | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 |
|---|----|---|----|---|----|--|----|---|----|
| | | Sopa de verduritas casera (s/guisantes) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada | | Arroz con verduritas (s/guisante) Filete de merluza al horno Lechuga, tomate y maíz Yogurt | | Macarrones con champiñones Tortilla de patatas Lechuga y olivas Fruta de temporada | | Coliflor y patata con aceite de oliva Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada | |
| LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| Borrajás con patata Lomo a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada | | Patatas guisadas con verduritas (s/guisantes) Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada | | Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga y olivas Yogurt | | | | | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 |
| Judía verde con patata y aceite de oliva Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada | | Arroz con zanahoria y champiñones Revuelto de huevos Variedad de lechugas Fruta de temporada | | Patatas guisadas (s/guisantes) Filete de merluza al horno Lechuga y olivas Yogurt | | Crema de brócoli, cebolla y patata Bistec de pollo al horno Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada | | Macarrones con salsa de tomate Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras (s/guisantes) Fruta de temporada | |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 |
| Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Lomo a la plancha Arroz blanco salteado Fruta de temporada | | Patatas guisadas (s/guisantes) 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 | | Espirales con salsa de tomate Pollo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada | | Arroz con verduras (s/guisantes) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada | |
| LUNES | 28 | MARTES | 28 | MIÉRCOLES | 30 | JUEVES | 31 | | |
| Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada | | Crema de verduritas (s/guisantes) Revuelto de huevo Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada | | Patatas guisadas con verduras (s/guisantes) Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga y maíz Yogurt | | Borrajá con patata Pavo rebozado (insitu) (harina de trigo) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada | | | |

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





MENÚ OCTUBRE 2024



SIN LEGUMBRES, PESCADO, MARISCO, HUEVO

| | | MARTES | 1 | MIÉRCOLES | 2 | JUEVES | 3 | VIERNES | 4 |
|---|----|--|----|--|----|--|----|--|----|
| | | <p>Sopa de verduritas (s/guisantes)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Filete de pollo al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Yogurt</p> | | <p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Coliflor y patata con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno en su jugo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | |
| LUNES | 7 | MARTES | 8 | MIÉRCOLES | 9 | JUEVES | 10 | VIERNES | 11 |
| <p>Borrajitas con patata</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Macarrones (s/huevo) con verduritas (s/guisantes)</p> <p>Filete de pavo al horno</p> <p>Lechuga y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Yogurt</p> | | | | | |
| LUNES | 14 | MARTES | 15 | MIÉRCOLES | 16 | JUEVES | 17 | VIERNES | 18 |
| <p>Acelgas con patata y aceite de oliva</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lazos (s/huevo) aliñados con aceite de oliva</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Arroz 3 delicias (maíz, zanahoria, pimiento)(s/huevo)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Variedad de lechuga</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</p> | | <p>Crema de brócoli, cebolla y patata</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, pepino y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Macarrones (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja y verduras (s/guisantes)</p> <p>Fruta de temporada</p> | |
| LUNES | 21 | MARTES | 22 | MIÉRCOLES | 23 | JUEVES | 24 | VIERNES | 25 |
| <p>Acelgas, coliflor y calabaza con aceite de oliva</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Arroz blanco salteado</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Patatas guisadas (s/guisantes)</p> <p>Pollo al horno con pimentón</p> <p>Lechuga, tomate y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Sopa de caldo vegetal con arroz (s/guisantes)</p> <p>Dados de ternera en su jugo</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Yogurt</p> | | <p>Espirales (s/huevo) con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con pan rallado (s/huevo)</p> <p>Lechuga, olivas y maíz</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Patatas guisadas con verduras (ni guisantes)</p> <p>Dados de pavo en su jugo</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p> | |
| LUNES | 28 | MARTES | 28 | MIÉRCOLES | 30 | JUEVES | 31 | | |
| <p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Crema de verduritas de temporada (s/guisantes)</p> <p>Lomo al horno</p> <p>Espirales (s/huevo) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p> | | <p>Espirales (s/huevo) con espinacas</p> <p>Filete de pavo con base de cebolla</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Yogurt</p> | | <p>Borrajita con patata</p> <p>Lomo al horno con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p> | | | |

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

