

Menú 1er Ciclo Infantil - Octubre

CURSO 25-26

		MIÉRCOLES 1 Puré de puerros y huevo Pollo asado Patatas fritas Fruta ecológica	JUEVES 2 Crema de calabacín y ternera Tortilla francesa Ensalada de manzana Yogur natural	VIERNES 3 Crema de lentejas con jamón Merluza al horno con tomate Ensalada de remolacha Fruta
LUNES 6 Puré de zanahoria con merluza Lomo de cerdo en salsa de cebolla Patatas asadas al horno Fruta	MARTES 7 Crema de alubias con jamón Huevos gratinados, tomate y jamón Ensalada con espárragos Fruta	MIÉRCOLES 8 Puré de verduras con pavo Abadejo al horno Macarrones integrales al ajillo Fruta ecológica	JUEVES 9 Crema de lentejas y huevo Filete de pollo plancha Judías verdes y zanahorias Yogur natural	VIERNES 10 Puré de calabaza con ternera Merluza asada al horno Arroz con verduritas Fruta
LUNES 11 Crema de zanahorias con pollo Tortilla española con queso Ensalada mixta Fruta	MARTES 12 Crema de calabacín con pavo Merluza asada al limón Arroz salteado con jamón Fruta	MIÉRCOLES 13 Crema de lentejas y ternera Pollo asado Ensalada de pepino Fruta ecológica	JUEVES 14 Crema de verduras con merluza Magro con tomate Patatas asadas al horno Yogur natural	VIERNES 15 Crema de alubias pintas y huevo Merluza horneada al ajillo Ensalada de manzana Fruta
LUNES 20 Crema de lentejas y pollo Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta	MARTES 21 Puré de calabacín con jamón Filete de pavo al ajillo Patatas panaderas Fruta	MIÉRCOLES 22 Crema de verduras y ternera Merluza a la Bilbaína Arroz tres delicias Fruta ecológica	JUEVES 23 Puré de puerros con merluza Ropa vieja Papas a cuadros Yogur natural	VIERNES 24 Crema de zanahorias y pavo Abadejo en salsa verde Ensalada de maíz Fruta
LUNES 27 Puré de calabaza y merluza Albóndigas jardinera Patatas a cuadros Fruta	MARTES 28 Crema de verduras con pollo Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta	MIÉRCOLES 29 Crema de alubias blancas y jamón Merluza al horno Tomate aliñado Fruta ecológica	JUEVES 30 Puré de calabacín y huevo Filete de pollo Paella mixta Yogur natural	VIERNES 31 NO LECTIVO

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENÚ DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Miércoles 1	457	13,3	54,3	19,2	Arroz,pasta o papa,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 2	610	21,2	70,6	26,3	Verduras crudas o cocidas,carne o pescado,fruta o lácteo
Viernes 3	402	19,6	49	11,4	Arroz,pasta o papa,carne o huevo y fruta
Sabado 4					
Domingo 5					
Lunes 6	412	18,3	46,6	15,2	Arroz,pasta o papa,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 7	455	20,8	46,5	17,6	Arroz pasta o papa,pescado o carne,fruta
Miércoles 8	441	15,8	63,6	11,7	Verduras crudas o cocidas, carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 9	442	24,8	43,8	16,4	Arroz ,pasta o papa,huevo o pescado,fruta o lácteo
Viernes 10	516	19,1	70,4	15,7	Verduras crudas o cocidas,carne o huevo,fruta
Sábado 11					
Domingo 12					
Lunes 13	472	15,6	61,3	16,4	Verdura cruda o cocida,pescado o carne,fruta o lácteo
Martes 14	558	17,8	80,1	17,2	Verduras crudas o cocidas ,pescado o huevo,fruta
Miércoles 15	433	20,3	47,3	15,5	Verdura cruda o cocida,carne o pescado,fruta o lácteo
Jueves 16	492	23,4	43,3	23,5	Arroz ,pasta o papa,pescado o huevo,fruta o lácteo
Viernes 17	450	18,5	56,1	13,5	Verdura,cruda ococida , huevo o carne,fruta o lácteo
Sábado 18					
Domingo 19					
Lunes 20	438	15,6	53,7	14,9	Verdura cruda o cocida,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 21	387	14	44,6	15,2	Arroz,pasta o huevo,pescado o huevo,fruta
Miércoles 22	474	16,1	72,9	11,9	Verdura cruda o cocida,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 23	437	24,5	60,4	8,9	Verdura cruda o cocida,huevo o pescado,fruta o lácteo
Viernes 24	475	18,7	66,3	13,3	Verdura cruda o cocida,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 25					
Domingo 26					
Lunes 27	454	11,5	47,3	22,8	Arroz ,pasta o huevo,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 28	505	16,2	65	18,1	Verdura cruda o cocida,carne o pescado,fruta o lácteo
Miércoles 29	404	18,7	46,7	12,7	Verdura cruda o cocida,huevo o carne,fruta o lácteo,fruta o lácteo
Jueves 30	462	19,4	51,2	19,4	Verdura cruda o cocida,huevo o pescado,fruta o lácteo
Viernes 31					NO LECTIVO