

Menú 2º Ciclo Infantil - Octubre

CURSO 25-26

		MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
		Puré de puerros y zanahorias Pollo asado Patatas fritas Fruta ecológica	Crema de calabacín Tortilla francesa Ensalada de manzana Yogur natural	Crema de lentejas Merluza al horno con tomate Ensalada de maíz Fruta
LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Puré de zanahoria Lomo de cerdo en salsa de cebolla Patatas asadas al horno Fruta	Crema de alubias Huevos gratinados con jamón Ensalada con espárragos Fruta	Puré de verduras Abadejo al cilantro Macarrones integrales al ajillo Fruta ecológica	Crema de lentejas Filete de pollo plancha Judías verdes y zanahorias Yogur natural	Puré de calabaza Bacalao andaluza Arroz con verduritas Fruta
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Crema de acelgas Tortilla española con queso Ensalada mixta Fruta	Crema de calabacín Merluza asada al limón Arroz salteado con jamón Fruta	Crema de lentejas Pollo asado Ensalada de pepino Fruta ecológica	Crema de verduras Magro con tomate Patatas asadas al horno Yogur natural	Crema de alubias pintas Merluza empanada Ensalada de manzana Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Crema de lentejas Tortilla de patata Ensalada mixta Fruta	Puré de calabacín Filete de pavo al ajillo Patatas panaderas Fruta	Crema de verduras Merluza a la Bilbaína Arroz tres delicias Fruta ecológica	Sopa de fideos Ropa vieja Papas a cuadros Yogur natural	Crema de zanahorias Abadejo en salsa verde Ensalada de maíz Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
Puré de calabaza Albóndigas jardinera Patatas a cuadros Fruta	Crema de verduras Tortilla de calabacín Ensalada mixta Fruta	Crema de alubias blancas Merluza al rebozada Tomate aliñado Fruta ecológica	Puré de calabacín Filete de pollo Paella mixta Yogur natural	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