

MENÚS OCTUBRE 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
<p>Guiso de lentejas a la Jardinera Tortilla francesa al horno Ensalada variada Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: HUEVO</p>	<p>Sopa de picadillo Hamburguesa mixta (cerdo y pollo) a la plancha con patatas Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: LACTOSA, SULFITOS, GLUTEN, HUEVO</p>	<p>Estofado de patatas con carne Merluza al horno con tomate Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN, HUEVO</p>	<p>Macarrones a la boloñesa Palitos de merluza con ensalada Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: GLUTEN, PESCADO, LACTOSA (Puede contener trazas de HUEVO CRUSTÁCEOS, SOJA, APIO MOSTAZA Y MOLUSCOS),</p>	<p>Arroz a la marinera Pollo asado con verduras Yogurt</p> <p>ALÉRGENOS: MOLUSCOS, PESCADO Y CRUSTÁCEOS</p>
LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
<p>Lentejas a la Riojana Tortilla de patatas al horno Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: HUEVO, LACTOSA</p>	<p>Sopa campesina Filete de pechuga de pollo a la plancha con arroz Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: LACTOSA, HUEVO, GLUTEN</p>		<p>Cocido Andaluz Nuggets de pollo con ensalada (Tomate, lechuga, Huevo duro picado) Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: GLUTEN SOJA, LECHE, HUEVO</p>	<p>Espaguetis con atún Lomo Sajonia con ensalada (Tomate, maíz y lechuga) Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: TRIGO, HUEVO, PESCADO</p>
LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
<p>Crema de Puerros y calabacín Albóndigas con tomate y patatas Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: TRIGO, LACTOSA, HUEVO (Puede contener trazas de soja)</p>	<p>Potaje de habichuelas con verduras Merluza al horno con ensalada (Tomate, maíz y lechuga) Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: SULFITOS, PESCADO</p>	<p>Fideuá Tortilla francesa con ensalada (Tomate, maíz y lechuga) Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: GLUTEN, LECHE, MOLUSCOS, PESCADO, CRUSTÁCEOS (PUEDE CONTENER HUEVO Y SOJA)</p>	<p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas de pollo al horno Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: LACTOSA, HUEVO, SOJA</p>	<p>Estofado de patatas con choco Croquetas de jamón con ensalada (Tomate, maíz, lechuga y huevo) Yogur</p> <p>ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS (Puede contener SOJA)</p>
LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
	<p>Guiso de alubias a la jardinera Bacalao al horno con tomate Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: SULFITOS, PESCADO</p>	<p>Crema de verduras (Patatas, calabacín, tomate, puerro, zanahorias, acelgas, brócoli, cebollas) Pollo en salsa con ensalada (Tomate, lechuga, maíz) Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: GLUTEN, LECHE</p>	<p>Arroz a la marinera Lomo de cerdo con patatas Ensalada mixta Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: MOLUSCOS, PESCADO, CRUSTÁCEOS</p>	<p>Potaje de garbanzos Merluza en salsa con verduras Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: PESCADO, GLUTEN</p>
LUNES 31				
<p>Albóndigas en caldo con patatas Fiambre de pavo con ensalada mixta (Tomate, lechuga, Huevo duro picado) Fruta</p> <p>ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, LECHE (Puede contener trazas de SOJA)</p>				

- Todos los menús van acompañados con la cantidad de pan correspondiente y de bebida agua. Una vez a la semana pan integral.

Bases para la elaboración de cenas

- Las cenas deben ser complementarias del menú escolar.
- Deben aportar entre el 25-30% de la energía diaria.
- Es un momento tan importante como la comida, hay que pensarla bien, incluso es bueno estructurarla igual: primer plato. Segundo plato y postre.
- Hay que procurar incluir en cada cena todos los grupos de alimentos: verdura, hidratos de carbono, proteínas.
- Es necesario incluir siempre verduras, en el primer plato o la guarnición del segundo.
- Debe ser ligera, para no interferir ni alterar el sueño del niño.

Sugerencias

Primeros platos:

- 3 ó 4 veces a la semana el plato principal será a base de verduras, la mitad de ellas de forma cruda (ensaladas).
- El resto de los días los repartiremos entre los siguientes platos (pasta, arroz, patata, sopas).

Segundos platos:

- Como base general podemos planificar nuestras cenas incluyendo:

Ocasionalmente podremos incluir platos como fritos (croquetas calamares,...), pizza...

MENÚS OCTUBRE 2022