

# MENÚS OCTUBRE 2023

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
<p>Guiso de lentejas a la Jardinera Tortilla francesa con Ensalada variada <small>(Tomate, lechuga, maíz, cebolla)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: HUEVO, LACTOSA</small></p>	<p>Macarrones a la boloñesa Empanadillas de atún con ensalada <small>(Tomate y lechuga)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: TRIGO, LECHE, PESCADO (PUEDE CONTENER HUEVO)</small></p>	<p>Estofado de patatas con choco Merluza al horno con tomate</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO, MOLUSCOS, SULFITOS</small></p>	<p>Sopa de picadillo Hamburguesa mixta a la plancha con daditos de zanahoria</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA, SULFITOS, TRIGO, HUEVO</small></p>	<p>Arroz a la marinera Pollo asado con verduras</p> <p>Yogurt <small>ALÉRGENOS: MOLUSCOS, PESCADO Y CRUSTÁCEOS</small></p>
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>Macarrones con atún y calabacín Lomo Sajonia con ensalada <small>(Tomate, maíz y lechuga)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: TRIGO, HUEVO, PESCADO</small></p>	<p>Sopa campesina Filete de pechuga de pollo a la plancha con arroz</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA</small></p>	<p>Crema de calabaza Fletán al horno con verduras <small>(guisantes)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO, LACTOSA,</small></p>	<p>Lentejas a la Riojana Tortilla de patatas al horno</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: HUEVO, LACTOSA</small></p>	<p>Cocido Andaluz Nuggets de pollo con ensalada <small>(Tomate, lechuga, zanahoria)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: TRIGO, SOJA, LECHE, HUEVO</small></p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>Crema de Puerros y calabacín Albóndigas en salsa con patatas</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: TRIGO, LACTOSA, HUEVO Puede contener trazas de soja)</small></p>	<p>Fideuá Tortilla francesa con ensalada <small>(Tomate, lechuga y aceitunas)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: GLUTEN, LECHE, MOLUSCOS, PESCADO, CRUSTÁCEOS, HUEVO (PUEDE CONTENER SOJA)</small></p>	<p>Potaje de habichuelas con verduras Bacalao al horno con tomate</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO</small></p>	<p>Arroz a la cubana con huevo Salchichas de pollo al horno</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA, HUEVO, SOJA</small></p>	<p>Lentejas estofadas con chorizo Cinta de lomo a la plancha con patatas</p> <p>Yogurt <small>ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, MOLUSCOS (Puede contener SOJA)</small></p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Macarrones a la Napolitana Tortilla de calabacín con ensalada <small>(Tomate, maíz y lechuga)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: TRIGO Y HUEVO, SOJA Y SULFITOS</small></p>	<p>Guiso de alubias a la jardinera Bacalao al horno con tomate</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: SULFITOS, PESCADO,</small></p>	<p>Crema de verduras <small>(Patatas, calabacín, tomate, puerro, zanahorias, acelgas, brócoli, cebollas)</small> Pollo en salsa con ensalada <small>(Tomate, lechuga, maíz)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: LACTOSA</small></p>	<p>Arroz a la marinera Croquetas de jamón con ensalada <small>(Tomate, maíz, lechuga y huevo)</small></p> <p>Yogurt <small>ALÉRGENOS: TRIGO, HUEVO, MOLUSCOS (Puede contener SOJA)</small></p>	<p>Potaje de garbanzos Rosada en salsa con verduras</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO</small></p>
LUNES 30	MARTES 31			
<p>Albóndigas en caldo con arroz y patatas Tortilla francesa con ensalada mixta <small>(Tomate, lechuga, y cebolla)</small></p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: GLUTEN, HUEVO, LECHE (Puede contener trazas de SOJA)</small></p>	<p>Cocido andaluz Merluza en salsa con zanahorias baby</p> <p>Fruta <small>ALÉRGENOS: PESCADO</small></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 2023