

Octubre 2019

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	1 Cal. 719 H.C. 63 Lip. 42 Prot. 26 Vainas con refrito Hamburguesas de ternera local en salsa jardinera Fruta de temporada	2 Cal. 610 H.C. 69 Lip. 24 Prot. 30 Patatas a la Riojana Merluza al horno con limón Fruta de temporada	3 Cal. 619 H.C. 53 Lip. 18 Prot. 61 Ensalada de pasta Guiso de pollo Yogur de sabores Fruta de temporada	4 Cal. 742 H.C. 76 Lip. 35 Prot. 33 Puré de zanahorias y puerro Estofado de cerdo a la jardinera Fruta de temporada
7 Cal. 611 H.C. 98 Lip. 16 Prot. 17 Arroz con tomate Tortilla de calabacín con lechuga Fruta de temporada	8 Cal. 565 H.C. 63 Lip. 17 Prot. 41 Alubias rojas guisadas Bacalao rebozado con limón Yogur bebible de sabores	9 Cal. 806 H.C. 99 Lip. 28 Prot. 42 Macarrones con verduras Pavo guisado Fruta de temporada	10 Cal. 721 H.C. 61 Lip. 43 Prot. 24 Puré de calabaza Lomo con pimientos Yogur natural	11 Cal. 632 H.C. 71 Lip. 23 Prot. 35 Garbanzos con verduras Pescado fresco (según mercado) al horno Fruta de temporada
14 Cal. 672 H.C. 73 Lip. 30 Prot. 32 Brócoli con refrito de ajo Salchichas frescas con puré de patata Yogur natural	15 Cal. 785 H.C. 66 Lip. 46 Prot. 30 Puré de calabacín Albóndigas de ternera local en salsa casera Fruta de temporada	16 Cal. 615 H.C. 72 Lip. 19 Prot. 40 Lentejas con verduras Bacalao al horno con limón Fruta de temporada	17 Cal. 546 H.C. 52 Lip. 31 Prot. 16 Pisto Huevo frito locales con patatas Fruta de temporada	18 Cal. 690 H.C. 94 Lip. 21 Prot. 32 Paella mixta Merluza rebozada con limón Fruta de temporada
21 Cal. 865 H.C. 96 Lip. 38 Prot. 36 Macarrones carbonara Cabezada de cerdo guisada Fruta de temporada	22 Cal. 783 H.C. 87 Lip. 26 Prot. 52 Alubias blancas con verduras Pechuga de pollo rebozada con pimientos Natillas de vainilla	23 Cal. 627 H.C. 85 Lip. 18 Prot. 32 Puré de calabacín Merluza al horno con patatas asadas Fruta de temporada	24 Cal. 489 H.C. 80 Lip. 14 Prot. 13 Acelgas con patatas Croquetas de jamón con ensalada Fruta de temporada	25 Cal. 747 H.C. 91 Lip. 26 Prot. 38 Arroz con verduras Atún en salsa de tomate Yogur de sabores
28	29 Cal. 889 H.C. 106 Lip. 27 Prot. 44 Espirales a la napolitana Pollo asado con lechuga Fruta de temporada	30 Cal. 747 H.C. 71 Lip. 33 Prot. 44 Alubias rojas con verdura Ternera guisada local Yogur bebible de sabores	31 Cal. 519 H.C. 58 Lip. 21 Prot. 27 Vainas con patatas Merluza al horno con mahonesa Fruta de temporada	

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.