SanFidel ikastola Gernika-Lumo (Guardería) MENÚ GENERAL

askóra

Octubre 2021

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				1 - Puré de calabacín - Tortilla de patatas al horno - con lechuga aliñada - Fruta de temporada
4 - Lentejas guisadas - Pavo estofado - en salsa Pepitoria - Fruta de temporada	**5** - Espagueti con tomate casero - Abadejo rebozado - con pimientos rojos - Fruta de temporada	**6** - Puré de coliflor - Libritos de jamón y queso - con champiñones - Yogur	**7** - Menestra de verdura - Albóndigas de ternera local - en salsa casera - Fruta de temporada	**8** - Alubias blancas con verduras - Merluza al horno - en salsa donostiarra - Melocotón en almibar
11 - Espirales con tomate casero - Tortilla francesa al horno - con jamón cocido - Fruta de temporada	**12** PILAR-eko AMABIRJINA / VIRGEN DEL PILAR	**13** - Vainas con patatas - Lomo adobado - con ensalada mixta - Fruta de temporada	**14** - Garbanzos con chorizo - Merluza al horno - en su jugo - Natillas de vainilla	**15** - Arroz con salsa de tomate casero - Muslo de pollo asado - con lechuga aliñada - Fruta de temporada
18 - Brócoli con refrito - Ternera local guisada - - Fruta de temporada	**19** - Macarrones a la Milanesa - Palometa al horno - en salsa piquillo - Yogur bebible	**20** - Puré de verduras - Pechuga de pollo a la plancha - con champiñones encebollados - Fruta de temporada	**21** - Alubias rojas con verduras - Abadejo rebozado - con patatas fritas - Fruta de temporada	**22** EGUN BERDEA / DÍA VERDE - Arroz con txistorra vegetal - Puré de verduras - - Fruta de temporada

25	26	27	28	29
	- Puré de espinacas - Hamburguesas de ternera local - en salsa cazadora - Fruta de temporada	- Garbanzos guisados - Pescado fresco - en salsa vizcaína - Yogur	- Sopa casera de estrellas - Pollo guisado - con menestra - Fruta de temporada	- Porrusalda - Salchichas frescas de cerdo al horno - con pimientos confitados - 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.

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
• Pasta /Arroz • Huevo • Fruta	• Verduras • Cerdo • Postre lácteo	• Legumbre • Pescado blanco • Fruta	• Sopa • Carne blanca • Postre lácteo	• Patata • Ternera • Fruta	• Verdura • Pescado azul • Postre lácteo	• Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
• Verduras • Carne blanca • Postre lácteo	• Patata • Pescado azul • Fruta	• Verdura • Ternera • Postre lácteo	• Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta	• Verdura • Huevo • Postre lácteo	• Sopa • Carne blanca • Fruta	• Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

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