SCHOOL MENU
OCTUBRE/OCTOBER

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

	MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
	Judías blancas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) **Tortilla francesa con jamón** (huevo y jamón cocido) **con gajos de tomate** (tomate, orégano y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Pescado +Fruta	**Paella mixta** (arroz, carne de pollo y cerdo, calamar, gambas, pimiento verde y rojo y cebolla) **Fletán en salsa de calabacín** (calabacín, puerro y cebolla) **Fruta de temporada** **Pan integral y agua** **CENA:** Verdura + Carne magra + Fruta	**Sopa de cocido** **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, morcilla, chorizo sin gluten y repollo) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Pescado + Fruta	**Guisantes rehogados con jamón** (jamón serrano, ajo y cebolla) **Cazón en adobo** (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) **con patata cocida** (patata y AOVE) **Fruta de temporada / Leche** **Pan y agua** **CENA:** Arroz+ Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 7	**MARTES/TUESDAY 8**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9**	**JUEVES/THURSDAY 10**	**VIERNES/FRIDAY 11**
Crema de calabaza (patata y calabaza) **Palometa en salsa de tomate** (tomate natural, pimiento rojo, cebolla, ajo, perejil y harina) **con arroz cocido** (arroz integral y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Pasta + Huevo + Fruta	**Lentejas con chorizo** (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel y pimentón) **Huevo a la plancha con verduras salteadas** (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Carne + Lácteo	**Espaguetis a la carbonara** (beicon, puerro, nata, queso sin gluten y orégano) **Escalope empanado** (filete de cerdo, leche y pan) **con ensalada mixta** (lechuga y tomate) **Fruta de temporada** **Pan integral y agua** **CENA:** Patata + Pescado + Fruta	**Guiso de garbanzos** (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) **Merluza en salsa de guisantes** (pimiento rojo, guisante, puerro, cebolla y patata como espesante) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Carne magra + Fruta	**Menestra de verduras rehogadas** (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) **Pollo guisado a la manzana** (manzana y cebolla) **con ensalada de maíz** (lechuga, tomate, maíz y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Arroz + Pescado + Fruta
LUNES/MONDAY 14	**MARTES/TUESDAY 15**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16**	**JUEVES/THURSDAY 17**	**VIERNES/FRIDAY 18**
Judías verdes rehogadas con jamón (jamón, ajo y AOV) **Rape con almejas y gambas** (almeja, gamba, cebolla, perejil y patata como espesante) **con patatas panaderas** (patata, cebolla, perejil y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Arroz + Carne magra + Fruta	**Sopa de cocido** **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Pescado + Fruta	**Arroz cocido con tomate** (arroz y tomate frito) **Boquerones fritos** (harina, huevo y limón) **con zanahoria cocida** **Natillas caseras** (leche, vainilla, maicena y azúcar) **Pan integral y agua** **CENA:** Verdura + Huevo + Fruta	**Crema de calabacín** (patata **y** calabacín) **Ternera guisada a la jardinera** (ternera, zanahoria, guisante, judía verde y champiñón) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Pasta + Pescado + Fruta	**Judías pintas con arroz** (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate) **Tortilla de patata** (huevo, patata y cebolla) **con ensalada de lombarda** (lombarda, zanahoria, manzana y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Carne + Lácteo
LUNES/MONDAY 21	**MARTES/TUESDAY 22**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23**	**JUEVES/THURSDAY 24**	**VIERNES/FRIDAY 25**
Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, guisante y coliflor) **Emperador a la cordobesa** (tomate, almeja, ajo, cebolla, pimienta y perejil) **con patata cocida** (patata y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Huevo + Lácteo	**Lentejas con verduras** (puerro, calabacín, zanahoria, patata y pimiento) **Pechuga de pollo empanada** (leche y pan) **con ensalada de maíz** (lechuga, tomate, maíz y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Patata + Pescado + Fruta	**Macarrones en salsa de atún** (atún, AOVE, cebolla y tomate) **Tortilla francesa con ensalada mixta** (lechuga y tomate) **Fruta de temporada** **Pan integral y agua** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta	**Crema de puerros** (patata y puerro) **Filete ruso a la plancha** (ternera, huevo, pan, perejil y ajo) **con ensalada de arroz** (arroz integral, atún, maíz, tomate, AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Pasta + Pescado + Fruta	**Guiso de garbanzos** (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel) **Fletán en crema de puerros** (puerro y patata como espesante) **Fruta de temporada / Leche** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Carne magra + Fruta
LUNES/MONDAY 28	**MARTES/TUESDAY 29**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30**	**JUEVES/THURSDAY 31**	
Crema de zanahoria (patata y zanahoria) **Merluza en salsa verde** (gamba, almeja, guisante, ajo, perejil y patata como espesante) **con arroz cocido** (arroz integral y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Pasta + Carne magra+ Fruta	**Sopa de cocido** **Cocido completo** (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Verdura + Pescado + Fruta	**Fideuá de pollo y verduras** (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro) **Huevo a la plancha con ensalada de queso** (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE) **Fruta de temporada** **Pan integral y agua** **CENA:** Verdura + Carne + Fruta	**Guisantes en salsa** (zanahoria, tomate triturado, cebolla, ajo y laurel) **Lomo adobado a la plancha** (filete de lomo de cerdo) **con puré de patata** (patata y aceite) **Fruta de temporada** **Pan y agua** **CENA:** Arroz + Pescado + Fruta	

***En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas**

CONSEJO SALUDABLE

http://www.aecosan.msssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.h