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
	Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) ***Puré de verduras y pavo** (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y pescado** (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) ***Puré de verduras y pollo** (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de garbanzos con verduras** (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) ***Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de verduras y pavo** (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**
LUNES/MONDAY 7	**MARTES/TUESDAY 8**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 9**	**JUEVES/THURSDAY 10**	**VIERNES/FRIDAY 11**
Puré de verduras y huevo (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) ***Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de lentejas con verduras y arroz** (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) ***Puré de verduras y pollo** (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de verduras y pescado** (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) ***Puré de verduras y pavo** (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y pollo** (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**
LUNES/MONDAY 14	**MARTES/TUESDAY 15**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 16**	**JUEVES/THURSDAY 17**	**VIERNES/FRIDAY 18**
Puré de verduras y pavo (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de garbanzos con verduras** (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) ***Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de verduras y pescado** (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) ***Puré de verduras y pollo** (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de verduras y huevo** (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) ***Puré de verduras y pavo** (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**
LUNES/MONDAY 21	**MARTES/TUESDAY 22**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 23**	**JUEVES/THURSDAY 24**	**VIERNES/FRIDAY 25**
Puré de verduras y ternera (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de lentejas con verduras y arroz** (lenteja, arroz, puerro, calabacín, calabaza y zanahoria) ***Puré de verduras y pollo** (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y huevo** (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) ***Puré de verduras y pavo** (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y pollo** (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y pescado** (patata, judía verde, zanahoria, calabaza y merluza) ***Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**
LUNES/MONDAY 28	**MARTES/TUESDAY 29**	**MIÉRCOLES/WEDNESDAY 30**	**JUEVES/THURSDAY 31**	
Puré de verduras y pescado (patata, zanahoria, puerro, calabacín y lenguado) ***Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de garbanzos con verduras** (puerro, zanahoria, calabacín, judía verde y garbanzo) ***Puré de verduras y pavo** (pavo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	**Puré de verduras y ternera** (puerro, zanahoria, patata, calabacín, judía verde, guisante y ternera) **Yogur**	**Puré de verduras y huevo** (puerro, patata, huevo, calabacín, judía verde y zanahoria) ***Puré de verduras y pollo** (pollo, puerro, zanahoria, judía verde y tomate) **Yogur**	

*** Esta opción es para aquellos niños que se encuentran en el periodo de introducción de alimentos**

CONSEJO SALUDABLE

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