

**RECUERDA QUE SE DEBEN CONSUMIR AL MENOS 5 RACIONES DIARIAS DE FRUTA Y VERDURA**

## Recomendaciones para la Cena de su Hijo/a

### Primera Semana:

Viernes: Puré de verduras. Pollo al ajillo. Fruta.

### Segunda Semana:

Lunes: Calabacín a la plancha. Sardinias. Fruta.

Martes: Salmorejo. Filete de pollo. Fruta.

Miércoles: Croquetas de pescado y calamares con ensalada. Fruta.

Jueves: Acelgas. Filetes rusos. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Empanada de bonito. Fruta.

### Tercera Semana:

Lunes: NO LECTIVO.

Martes: NO LECTIVO.

Miércoles: Coliflor. Filete de merluza. Fruta.

Jueves: Sopa de arroz. Jamón con tomate. Fruta.

Viernes: Ensalada mixta. Pollo asado. Fruta.

### Cuarta Semana:

Lunes: Hamburguesa con patatas. Fruta.

Martes: Ensalada mixta. Filete de caballa. Fruta.

Miércoles: Judías verdes. Tortilla de patata. Fruta.

Jueves: Consomé. Boquerones. Fruta.

Viernes: Repollo. Cinta de lomo con ensalada. Fruta.

### Quinta Semana:

Lunes: Ensalada mixta. Albóndigas con patatas. Fruta.

Martes: Sopa de arroz. Pollo asado. Fruta.

Miércoles: Alcachofas. Empanadillas de bonito. Fruta.

Jueves: Espárragos. Tortilla de queso con ensalada. Fruta.

Viernes: Consomé. Filete de merluza. Fruta.



# Menú Escolar



Colegio ..... C.E.I.P. Pablo Neruda

# Menú de Octubre 2021

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

OCTUBRE

4

al

8

13

al

15

18

al

22

25

al

29

				Patatas guisadas con carne Merluza al horno con cebolla y calabacín. 🐟 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 610 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%
Ensalada mixta (Lechuga, tomate, maíz y atún). Paella valenciana (Arroz, magro, pollo y pimientos). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 683 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías verdes ecológicas con patata y zanahoria. Filete de limanda con ensalada. 🐟 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 659 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	Garbanzos guisados. Pollo al horno con patata y cebolla. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 610 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%	Macarrones a la carbonara. 🌾 🥚 Filete de caballa con rodaja de tomate. 🐟 Yogur. 🥛 VALOR NUTRITIVO: Calorías: 698 kcal Proteínas: 15% Grasas: 30%	Judías blancas estofadas. Revuelto de calabacín con lechuga. 🥒 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 660 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%
NO LECTIVO	NO LECTIVO	Patatas con verduras. Jamón de york y queso con rodaja de tomate y maíz. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 698 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Brócoli con patata y zanahoria. Filete de merluza con ensalada. 🐟 Yogur. 🥛 VALOR NUTRITIVO: Calorías: 614 kcal Proteínas: 14% Grasas: 34%	Lentejas con verduras (lentejas, zanahoria, pimiento y cebolla). Tortilla española con ensalada. 🥚 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 663 kcal Proteínas: 15% Grasas: 32%
Patatas a la marinera (patata, calamar y almejas). 🐙 🐟 🐚 Tortilla de york con lechuga. 🥚 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 618 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%	Sopa de cocido. 🍲 Cocido completo (Garbanzos, repollo, ternera, etc..). Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 689 kcal Proteínas: 13% Grasas: 31%	Espirales a la bolognesa. Bacalao al horno con cama de garbanzos. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 659 kcal Proteínas: 14% Grasas: 31%	Crema de calabaza (calabaza, puerro y queso). 🥛 Albóndigas de ternera con guarnición de zanahoria y patata. 🌾 🥚 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 609 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías pintas estofadas. Ventresca de merluza al horno con patata cocida. 🐟 Yogur. 🥛 VALOR NUTRITIVO: Calorías: 640 kcal Proteínas: 15% Grasas: 31%
Sopa de picadillo (fideos, pollo, york). 🌾 🐔 Tortilla de atún zanahoria y maíz. 🥚 🥕 🐟 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 652 kcal Proteínas: 14% Grasas: 32%	Coloflor con patata y zanahoria. Abadejo al horno con patatas asadas. 🐟 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 633 kcal Proteínas: 15% Grasas: 34%	Arroz con pescado. Pollo a la jardinera. Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 653 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Judías blancas estofadas. Merluza en salsa verde con guisantes y patatas. 🌾 🐟 Fruta del tiempo. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 619 kcal Proteínas: 15% Grasas: 33%	Crema de puerros y zanahorias frescas con queso. 🥛 Lomo a la naranja con ensalada. Macedonia natural de frutas. VALOR NUTRITIVO: Calorías: 637 kcal Proteínas: 15% Grasas: 30%

\* Todos los menús llevan incluido pan y agua, se acompaña de leche opcional cuando el postre es fruta. Todos los jueves el pan será integral.



CONTIENE GLUTEN



CRUSTÁCEOS



HUEVOS



PESCADO



CACAHUETES



SOJA



LÁCTEOS



FRUTOS DE CÁSCARA



APIO



MOSTAZA



GRANOS DE SÉSAMO



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



ALTRAMUCES



MOLUSCOS