

MENÚ OCTUBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 FIDEUÀ DE PESCADO LOMO A LA RIOJANA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 834,28 Lip.: 46,76 Prot.: 25,53 H.C.: 102,22	3 JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS MERLUZA AL HORNO CON CEBOLLA PUERRO Y ZANAHORIA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 510,22 Lip.: 10,48 Prot.: 37,64 H.C.: 66,67	4 BORRAJA CON ARROZ HAMBURGUESA CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 678,47 Lip.: 31,07 Prot.: 27,45 H.C.: 62,84	5 PAELLA DE VERDURAS TORTILLA DE ATÚN, CON TOMATE NATURAL YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 675,73 Lip.: 14,86 Prot.: 20,13 H.C.: 110,93	6 PATATAS GUISADAS CON CARNE FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 772,91 Lip.: 27,79 Prot.: 41,81 H.C.: 93,04
9 ACELGAS CON PATATA SAN JACOBO, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 770,24 Lip.: 33,27 Prot.: 32,89 H.C.: 61,07	10 ARROZ BLANCO CON TOMATE RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 696,54 Lip.: 19,15 Prot.: 35,89 H.C.: 93,25	11 CREMA DE ZANAHORIA PAVO GUISADO, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 706,01 Lip.: 23,88 Prot.: 38,30 H.C.: 62,36	12 FESTIVO	13 FESTIVO
16 CREMA DE VERDURAS REDONDO DE PAVO EN SALSA ESPAÑOLA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 543,21 Lip.: 23,60 Prot.: 18,91 H.C.: 62,90	17 SOPA DE FIDEOS TERNERA GUISADA, CON LECHUGA YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 614,25 Lip.: 32,94 Prot.: 29,77 H.C.: 52,23	18 JUDÍAS PINTAS CON CHORIZO FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 638,84 Lip.: 25,89 Prot.: 38,68 H.C.: 62,94	19 JUDÍA VERDES CON PATATA Y ZANAHORIA SALCHICHAS DE CARNE CON TOMATE NATURAL FRITO FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 729,76 Lip.: 16,29 Prot.: 27,41 H.C.: 58,87	20 ARROZ CALDOSO DE PESCADO TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA Y TOMATE NATURAL FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 561,98 Lip.: 16,29 Prot.: 21,55 H.C.: 78,87
23 GARBANZOS CON VERDURAS RABAS DE CALAMAR EN SALSA AMERICANA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 799,07 Lip.: 23,76 Prot.: 47,62 H.C.: 98,32	24 BORRAJA CON PATATA LOMO DE CERDO EN SALSA DE CHAMPIÑONES YOGUR SABORES Y PAN Kcal: 759,71 Lip.: 43,90 Prot.: 29,84 H.C.: 52,86	25 PATATAS GUISADAS CON POTÓN PECHUGAS DE POLLO EMPANADAS, CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 711,53 Lip.: 36,11 Prot.: 42,32 H.C.: 53,84	26 TALLARINES A LA CARBONARA TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 681,01 Lip.: 26,73 Prot.: 22,79 H.C.: 89,40	27 JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO SALMÓN, CON LECHUGA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 762,62 Lip.: 32,08 Prot.: 37,90 H.C.: 79,06
30 PAELLA DE CARNE RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 745,87 Lip.: 23,81 Prot.: 40,07 H.C.: 90,35	31 CREMA DE PUERROS ABÓNDIGAS CON TOMATE FRUTA FRESCA Y PAN Kcal: 794,32 Lip.: 47,22 Prot.: 24,17 H.C.: 67,34			

RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.