

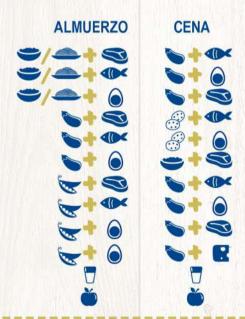








Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.





Un otoño lleno de energía

El otoño, al igual que el resto del año, es una época donde es muy importante mantener una dieta saludable y aprovechar al máximo las ventajas de los productos de temporada.

Nos preparamos para el invierno:

Los productos gastronómicos de la temporada son las setas, las castañas y las calabazas, las granadas, los productos de la vendimia y las aves de corral, el aceite, el ajo, las patatas, el queso y las legumbres...

Algunas recetas de temporada:

Lomo de bacalao al horno sobre salsa de setas con almeias y trompetas de la muerte

http://lacuinadesempre.blogspot.com/2014/01/llom-debacalla-al-forn-sobre-salsa 3.html

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Esta estación es la época en que se cosechan dos de los productos del bosque: las castañas y las setas.

Os recomendamos la web www.bolets.com en la que podréis encontrar información amplia y variada del tema.

Algunas de nuestras festividades más destacadas:

Fiestas de Santa Teresa (15 de octubre)

Fiestas de San Lucas (18 de octubre)

Fiestas de San Narciso (29 de octubre)



Tú eres lo que comes y lo que bebes

Cuida tu alimentación... es la base de tu crecimiento sano y de tu futuro, para tener un cuerpo fuerte y una mente equilibrada.















CARNE PESCADO QUESO







De acuerdo con el reglamento (UE) 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, este establecimiento dispone de la información sobre los ALERGENOS de los alimentos que componen los menús que se elaboran.

Información nutricional del menú escolar diario















PI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU BASAL

MENU OCTUBRE 2020



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
				0					Espirales (G,H*) al estilo italiano ((G)	INFANTIL (3-6 años
			C/200	1	2 60 October		Judias pintas guisadas (S)		(salsa de tomate casero)		V. En H. de Prot Grasas
ANA	OCTUBRE 🦸			~ ~	Assistant des des faisses		Huevos duros con base de tomat	te (H)	Lomo al horno en su jugo		609 126 43 38,3
1ª SEMANA					Encuentro de dos mundos				Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
7	000000000000000000000000000000000000000	0 0					Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
			El 12 de (ctubre de 1	492		•		·		
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	790 144 57 56,8 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años
	Judía verde con patata y aceite de	e oliva	Lentejas guisadas con verduritas	(S)	Arroz con champiñones		Judias blancas guisadas (S))	Sopa de caldo con pasta (G,H*))	V. En H. de Prot Grasas
ANA	Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*	*,A*,MO*,C,G)	Bacalao al horno (P)		Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piñ	a	Salchichas de ternera al horno (S)	620 96,3 32 29,92
2ª SEMANA	Variedad de ensalada		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja (SO))	Lechuga, pepino y maiz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
2,	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	815 111 41 46,6 ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	En Dologna	W.									INFANTIL (3-6 años
		Fuegos refficialos					Crema de brócoli, cebolla y par	tata	Macarrones (G,H*) con salsa de to	mate	V. En H. de Prot Grasas
ANA	Continue	oma	ı	FELICES			Hamburguesa de coliflor y queso (L	,H,SE,G)	Jamoncitos de pollo al horno		605 76,2 23 23,9
3ª SEMANA	9/21		FIESTAS	S DEL P	ILAR!!!		Lechuga, pepino y maiz		Salsa de naranja y verduras		PRIMARIA (7-12 años)
, m	FIESTAS DEL PILARA	- AA					Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
	Galerinas Baturros Rasidos Del										789 85,4 29 37,2
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años
	Crema de calabaza		Judias blancas guisadas (S)		Sopa de pescado con arroz (P,M	IL,C)	Espirales (G,H*) con salsa de to	mate	Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y ver	rduras)	V. En H. de Prot Grasas
₹	Salchichas de carne mixta al horr	no (S)	Bacalao al horno (P) con piment	ón	Tortilla de patatas (H)		Escalopa de pollo (G,L)		Filete de merluza al horno (P)		606 92,7 34 28,5
4ª SEMANA	Patata al horno		Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso (L)		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
4 a	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
											783 103 45 43,8
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
											INFANTIL (3-6 años
Ι.	Arroz con verduritas y champiño	ones	Borraja con patata		Garbanzos estofados con espina	acas	Crema de verduritas de tempor	ada	Sopa de caldo con pasta (G,H*))	V. En H. de Prot Grasas
5ªSEMANA	Revuelto de gambitas (H, P, ML	_,C)	Lomo con loncha de queso (L')	Filete de merluza al horno con base de	cebolla (P)	Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera (P,MI	L,C)	634 132 36 43,4
5ªSEA	Lechuga, zanahoria y pepino	•	Lechuga, tomate y olivas		Lechuga, maiz y soja (SO)		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
											838 148 50 67,9
					l e e e e e e e e e e e e e e e e e e e						2.2 2.2 22 27,3













CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CERDO

MENU OCTUBRE 2020



	LUNES	MARTES	MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
		90	da Oatabaa				Espirales al estilo italiano (G)		INFANTIL (3-6 años
	OCT INDO M	CA E	enarino de des mundes		Judias pintas guisadas		(salsa de tomate casero)		V. En H. de Prot Grasas
1ª SEMANA	OCTUBRE				Huevos duros con base de torr	nate	Filete de pavo a la plancha		607 128 43 37,2
a SEA	40		Encuentro de dos mundos				Lechuga, pepino y zanahoria		PRIMARIA (7-12 años)
1	Second Second				Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
		El 12 de Octubre de 149	2						798 149 58 55,7
	MARTES 5	MARTES 6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (3-6 años
	Judía verde con patata y aceite de oliva	Lentejas guisadas con verduritas (S)	Arroz con champiñones		Judias blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta		V. En H. de Prot Grasas
WANA	Fingers de pollo	Bacalao al horno	Tortilla de calabacin (H)		Pollo asado al horno con piñ	ia	Salchichas de ternera al horno		608 97,6 29 29,16
2ª SEMANA	Variedad de ensalada	Lechuga y zanahoria	Lechuga , olivas y soja (SO)	Lechuga, pepino y maiz		Arroz pilaf		PRIMARIA (7-12 años)
7	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
									815 111 41 46,6
	MARTES 12	MARTES 13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
	Sylver								INFANTIL (3-6 años
	Further and the state of the st				Crema de brócoli, cebolla y pa	tata	Macarrones con salsa de tomate		V. En H. de Prot Grasas
WAN,	Paloma	FELICES			Hamburguesa de coliflor y queso (L	,H,SE,G)	Jamoncitos de pollo al horno		620 79 22 25,1
3ª SEMANA	FIESTAS DEL	FIESTAS DEL PIL	AR!!!		Lechuga, pepino y maiz		Salsa de naranja y verduras		PRIMARIA (7-12 años)
	PILAR				Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
	BASILICA PELFICAR								813 90,6 28 38,4
	LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (3-6 años
	Crema de calabaza	Judias blancas guisadas (S)	Sopa de pescado con arroz	2	Espirales con salsa de tomat	te	Lentejas estofadas con verduras		V. En H. de Prot Grasas
A A	Salchichas de ave al horno	Bacalao al horno con pimentón	Tortilla de patatas		Escalopa de pollo		Filete de merluza al horno		612 97,7 32 27,7
4ª SEMANA	Patata al horno	Lechuga, tomate y maiz	Loncha de queso		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas		PRIMARIA (7-12 años)
4 _a	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. Energéti Prot Grasas
									786 102 44 44,9
	LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	ANÁLISIS NUTRICIONAL MEDIO
									INFANTIL (3-6 años
4	Arroz con verduritas y champiñones	Borraja con patata	Garbanzos estofados con espin		Crema de verduritas de tempor	ada	Sopa de caldo con pasta		V. En H. de Prot Grasas
5 a SEMANA	Revuelto de gambitas	Filete de pavo con loncha de queso	Filete de merluza al horno con base o	de cebolla	Bistec de pollo al horno		Colitas de rape a la marinera		606 97,1 36 50,2
5ªSE	Lechuga, zanahoria y pepino	Lechuga, tomate y olivas	Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz		PRIMARIA (7-12 años)
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Yogurt (L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada		V. En H. de Prot Grasas
									823 145 47 68

















CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN CARNE

MENU OCTUBRE 2020

SERHS 🌺 food

















MENU SIN GLUTEN



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2	
1ª SEMANA	OCTUBR9 LUNES	5	El 12 de O	Ctubre de 14		7	Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tom Fruta de temporada JUEVES	ate 8	Espirales (G,H*) al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada		
	LUNES	3	MARTES	6	MIERCOLES	/	JUEVES	8	VIERNES	9	
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite d Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada	de oliva	Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/0 Salchichas de ternera al horr Arroz pilaf Fruta de temporada		
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16	
3ª SEMANA	FIESTAS DEL PILAR	Marie	FE FIESTAS	LAR!!!		Crema de brócoli, cebolla y patata Lomo al horno Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones (S/G) con salsa de to Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada			
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23	
4° SEMANA	LUNES 19 Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Pasta S/G con salsa de tomat Pollo rebozado con harina de m Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y ver Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	duras)	
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30	
5°SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo al horno con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/C Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	•	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt		Fruta de temporada		Fruta de tempo	rada	

















CPI SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN LACTOSA



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
	LUNES		MAICIES		MILICOLLS		JOLYES	'	Espirales al estilo italiano	2
			(C)		2 de Venina		Judias pintas guisadas		(salsa de tomate casero)	
AANA	OCTUBRO						Huevos duros con base de tomat	е	Lomo al horno en su jugo	
1ª SEMANA					Encuentro de dos mundos				Lechuga, pepino y zanahoria	
	COO BOOK SO	See B			(55°g)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
				e Octubre de 14						
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
		_		_						
¥	Judía verde con patata y aceite de	e oliva	Lentejas guisadas con verdu	ıritas	Arroz con champiñones		Judias blancas guisadas		Sopa de caldo con pasta	
2ª SEMANA	Fingers de pollo		Bacalao al horno		Tortilla de calabacin		Pollo asado al horno con piña		Salchichas de ternera al horn	0
2ª S	Verduras guisadas		Lechuga y zanahoria		Lechuga , olivas y soja		Lechuga, pepino y maiz		Arroz pilaf	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
	Colodor	555								
	Funda of the state	na nana				Crema de brócoli, cebolla y patat	a	Macarrones con salsa de toma	te	
MANA	Causarda	?		ELICES		Lomo al horno		Jamoncitos de pollo al horno	•	
3ª SEMANA	O / A DEL	>	FIESTAS	S DEL PILA	AR!!!		Lechuga, pepino y maiz		Salsa de naranja y verduras	
	PILAR	A					Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	September Service Service Services									
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
	Crema de calabaza		Judias blancas guisadas		Sopa de pescado con arroz		Espirales con salsa de tomate		Lentejas guisadas con verdura	ne.
NA NA	Salchichas de carne mixta al ho	orno	Bacalao al horno con pimer		Tortilla de patatas		Escalopa de pollo sin leche		Filete de merluza al horno	15
1ª SEMANA	Patata horno	omo	Lechuga, tomate y maiz		Loncha de queso (S/L)		Lechuga, olivas y maiz		Variedad de ensaladas	
1ª	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt (S/L)		Fruta de temporada		Fruta de temporada	
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
A	Arroz con verduritas y champiño	ones	Borraja con patata		Garbanzos estofados con espina		Crema de verduritas de temporad	a	Sopa de caldo con pasta	
5 a SEMANA	Revuelto de gambitas		Lomo al horno con queso (Filete de merluza al horno con base d	e cebolla	Bistec de pollo al horno		Colas de rape con salsa marine	era
5 a S	Lechuga, zanahoria y pepino	0	Lechuga, tomate y oliva	S	Lechuga, maiz y soja		Lechuga, olivas y tomate		Lechuga, zanahoria y maiz	
	Fruta de temporada		Fruta de temporada		Yogurt de soja		Fruta de temporada		Fruta de temporada	

















MENU SIN FRUTOS SECOS



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
1ª SEMANA	OCTUBR9 LUNES	5	El 12 de Oci	tubre de 149	Encuentro de dos mundos	7	Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de toma Tomate aliñado Fruta de temporada	ate	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	9
	LUNES	3	MARTES	0	MIERCOLES		JUEVES	0	VIERNES	9
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite d Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada	e oliva	Lentejas guisadas con verdurita: Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	s	Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horne Arroz pilaf Fruta de temporada	0
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3ª SEMANA	FIESTAS DEL PILAR	- A	FEL FIESTAS D	ICES EL PILA	\R!!!	Crema de brócoli, cebolla y patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada			Macarrones con salsa de toma Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada)
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
4° SEMANA	Crema de calabaza		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y vero Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	duras)
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
5°SEMANA	Arroz con verduritas y champiñ Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepin Fruta de temporada		Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espina Filete de merluza al horno con base d Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduritas de tempora Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	da	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	















SOLEDAD PUERTOLAS

CPI

MENU SIN PESCADO



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
1ª SEMANA	OCTUBRP		El 12 de Oct	ibre de 1492	de Octabero marko do des mandes Encuentro de dos mundos		Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de toma Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de Fingers de pollo Verduras guisadas Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada		
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3ª SEMANA	FIESTAS DEL		FEL FIESTAS D	ICES EL PILA	AR!!!		Crema de brócoli, cebolla y pata Hamburguesa de coliflor y ques Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de toma Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
1ª SEMANA	Crema de calabaza Salsichas de carne mixta al hor Patata horno Fruta de temporada	rno	Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verd Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	duras)
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
NOWES 6	Arroz con verduritas y champiño Revuelto de jamón Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada	Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada Garbanzos estofados con espinacas Filet de pavo al horno con base de cebol Lechuga, maiz y soja Yogurt				Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada		

















SOLEDAD PUERTOLAS

MENU SIN FRUTOS SECOS



					* no frutas con h	ueso				
	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
1ª SEMANA	OCTUBR9			Retubre de 1	THE SUPPLIES		Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de toma Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*	e oliva	Lentejas guisadas con verdurita Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*	s	Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al hoi Arroz pilaf Fruta de temporada*	
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3ª SEMANA	FIESTAS DEL PILAR		FELI FIESTAS DI		R!!!	Crema de brócoli, cebolla y pata Hamburguesa de coliflor y ques Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de toma Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*)	
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
4ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al ho Patata al horno Fruta de temporada*	Crema de calabaza Judias blancas guisadas Salchichas de carne mixta al horno Bacalao al horno con pimentón Patata al horno Lechuga, tomate y maiz			Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y vero Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	duras)
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
5°SEMANA	Arroz con verduritas y champiño Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja con patata Salchichas de pavo al horno Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada*		Garbanzos estofados con espina Filete de merluza al horno con base d Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt		Crema de verduritas de temporac Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*	da	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada*	
					<u> </u>		•			













SOLEDAD PUERTOLAS MENU SIN ERUTI

MENU SIN FRUTOS SECOS



LUNES	* no melocotón										
		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2		
OCTUBRE	5	Ei 12 de	Octubre de 14	Encuentro de dos mundos	7	Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de toma Tomate aliñado Fruta de temporada*	te 8	Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	9		
LONES	,	MARTES	U	MIERCOLES	,	302453		VIERNES	,		
Judía verde con patata y aceite d Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*		Lentejas guisadas con verduri Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*		Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Arroz pilaf Fruta de temporada*			
LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16		
Palon FIESTAS DEL PILAR		FIESTAS				Crema de brócoli, cebolla y patal Hamburguesa de coliflor y ques Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*	o	Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf)		
LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23		
Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al h Patata al horno Fruta de temporada*	horno	Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimento Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*	ón	Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*		Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas	duras)		
LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30		
Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*)	Filete de merluza al horno con base de		Crema de verduritas de temporac Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate	la	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz			
	LUNES Arroz con verduritas y champi	LUNES 26 Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas	LUNES 26 MARTES Arroz con verduritas y champiñones Borraja con patata Revuelto de gambitas Salchichas de pavo al horno	LUNES 26 MARTES 27 Arroz con verduritas y champiñones Borraja con patata Revuelto de gambitas Salchichas de pavo al horno	LUNES 26 MARTES 27 MIERCOLES Arroz con verduritas y champiñones Borraja con patata Garbanzos estofados con espina Revuelto de gambitas Salchichas de pavo al horno Filete de merluza al horno con base de	LUNES 26 MARTES 27 MIERCOLES 28 Arroz con verduritas y champiñones Borraja con patata Garbanzos estofados con espinacas Revuelto de gambitas Salchichas de pavo al horno Filete de merluza al horno con base de cebolla	LUNES 26 MARTES 27 MIERCOLES 28 JUEVES Arroz con verduritas y champiñones Borraja con patata Garbanzos estofados con espinacas Crema de verduritas de temporad Revuelto de gambitas Salchichas de pavo al horno Filete de merluza al horno con base de cebolla Bistec de pollo al horno	LUNES 26 MARTES 27 MIERCOLES 28 JUEVES 29 Arroz con verduritas y champiñones Borraja con patata Garbanzos estofados con espinacas Crema de verduritas de temporada Revuelto de gambitas Salchichas de pavo al horno Filete de merluza al horno con base de cebolla Bistec de pollo al horno	LUNES 26 MARTES 27 MIERCOLES 28 JUEVES 29 VIERNES Arroz con verduritas y champiñones Borraja con patata Garbanzos estofados con espinacas Crema de verduritas de temporada Sopa de caldo con pasta Revuelto de gambitas Salchichas de pavo al horno Filete de merluza al horno con base de cebolla Bistec de pollo al horno Colitas de rape a la marinera		

















MENU SIN FRUTOS SECOS



					KIWI, RESTO FRUTA PELADA					
	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
1ª SEMANA	OCTUBRe (de Octubre de 14			Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Tomate aliñado Fruta de temporada*		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada*	
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada*	oliva	Lentejas guisadas con ver Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada*	ı	Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta a Salchichas de ternera al hon Arroz pilaf Fruta de temporada*	
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3ª SEMANA	Palons FIESTAS DEL PILAR			FELICES S DEL PILA			Crema de brócoli, cebolla y patata Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada*		Macarrones con salsa de toma Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada*	•
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
4ª SEMANA	LUNES 19 Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada*		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada*		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada*		Lentejas a la riojana (chorizo y ven Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada*	duras)
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
5°SEMANA	Arroz con verduritas y champiño Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada*		Borraja con patata Salchichas de pavo al ho Lechuga, tomate y oliv Fruta de temporada ^a	as	Garbanzos estofados con espina Filete de merluza al horno con base d Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt		Crema de verduritas de temporada Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada*		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada*	



















MENU SIN GARBANZOS



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
1ª SEMANA	OCTUBRE			de Octubre			Judias pintas guisadas Huevos duros a base de tomat Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite de Fingers de pollo Variedad de ensalada Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verdurita: Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Arroz pilaf Fruta de temporada	
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3ª SEMANA	FIESTAS DEL PILAR		FIESTAS I			Crema de brócoli, cebolla y pata Hamburguesa de coliflor y ques Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	0)	Macarrones con salsa de toma Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada		
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
4ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno (S) Patata al horno Fruta de temporada		Judias blancas guisadas (S) Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y ve Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	arduras)
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
5ªSEMANA	Arroz con verduritas y champiño Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Lentejas estofadas con espinad Filete de merluza al horno con base d Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduritas de tempora Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	da	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	













MENU SIN LENTEJAS



	LUNES		MARTES		MIERCOLES		JUEVES	1	VIERNES	2
1° SEMANA	OCTUBR9	5		Octubre de		_	Judias pintas guisadas Huevos duros con base de toma Tomate aliñado Fruta de temporada		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Lomo al horno en su jugo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	
	LUNES	5	MARTES	6	MIERCOLES	7	JUEVES	8	VIERNES	9
2ª SEMANA	Judía verde con patata y aceite d Croquetas de rustido Variedad de ensalada Fruta de temporada	le oliva	Garbanzos guisados con verdurit Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada	as	Arroz con champiñones Tortilla de calabacin Lechuga , olivas y soja Yogurt		Judias blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada	ı	Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horne Arroz pilaf Fruta de temporada	0
	LUNES	12	MARTES	13	MIERCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
3° SEMANA	FIESTAS DEL PILARA		FELI FIESTAS DI		AR!!!		Crema de brócoli, cebolla y patata Hamburguesa de coliflor y queso) Lechuga, pepino y maiz Fruta de temporada		Macarrones con salsa de toma Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja y verduras Fruta de temporada)
	LUNES	19	MARTES	20	MIERCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
4ª SEMANA	Crema de calabaza Salchichas de carne mixta al horno Patata al horno Fruta de temporada		Judias blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maiz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Loncha de queso Yogurt		Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo(L*) y v Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	verduras)
	LUNES	26	MARTES	27	MIERCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
5°SEMANA	Arroz con verduritas y champiñones Revuelto de gambitas Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Borraja con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espina Filete de merluza al horno con base d Lechuga, maiz y soja Yogurt		Crema de verduritas de tempora Bistec de pollo al horno Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada	da	Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	









