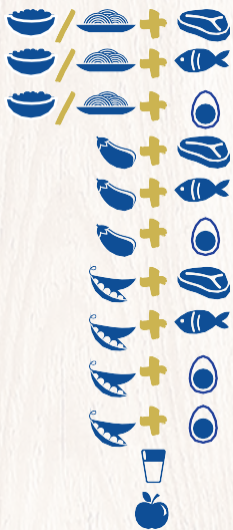


Recomendaciones para la cena

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

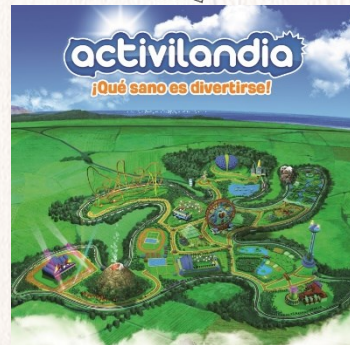
COMIDA



CENA



Este mes



CLICA LA IMAGEN

Activilandia es un parque temático virtual dedicado a la Alimentación saludable, la Actividad Física, el Ocio Activo y otros Hábitos Saludables. Está dirigido a niños de entre 6 y 12 años, sus familiares y a la comunidad educativa, y combina contenidos lúdicos y educativos. Se accede a través de internet, de manera gratuita, y accesible desde el ordenador, la Tablet, el smartphone o una Smart TV. Además, como el objetivo es adquirir hábitos saludables la web consta con un **sistema de alertas y avisos para limitar el tiempo de uso** que aparece a los 45 minutos de la entrada en la web evitando un consumo excesivo de las tecnologías.

<https://activilandia.aesan.gob.es/ACTIVILANDIA/index.html>

10 meses causas

Eres lo que comes y lo que bebes

Cuida tu alimentación... Recuerda que es la base de un crecimiento sano para tener un cuerpo fuerte y una mente sana.



CLICA LA IMAGEN

Sello dietista

SERHS FOOD

Dr. Gemma Puig Nuñez
Dipl. Dietista y Nutrición
Col. Núm. CAT001322

- verduras
- pasta
- arroz
- patatas
- legumbres
- huevos
- carne
- pescado
- queso
- fruta
- láctico

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

- Información nutricional del menú escolar diario
- K** Energía (kcal)
 - H** Hidratos de carbono
 - P** Proteína
 - L** Lípidos

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6																					
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido (L,H*,P,SO*,ML*,FS*,A*,MO*,C,G) Lazos aliñados con aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S) Bacalao al horno (P) Lechuga y zanahoria				Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín (H) Lechuga, olivas y soja (SO)				Judías blancas guisadas (S) Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	747	62	37	28
LUNES				9		MARTES				10		MIÉRCOLES				11		JUEVES				12		VIERNES				13											
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas				Garbanzos con verduritas (S) Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)				<p>Ofrendas, verbenas, ferias, teatros, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos... Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!</p>																											
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																									
675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36																
LUNES				16		MARTES				17		MIÉRCOLES				18		JUEVES				19		VIERNES				20											
Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maíz				Judías blancas guisadas (S) Bacalao al horno (P) con pimentón Lechuga, tomate y maíz				Sopa de pescado con arroz (P,ML,C) Tortilla de patatas (H) Lechuga, zanahoria y pepino				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno (S) Arroz blanco salteado				Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
689	94	23	25	960	117	32	42	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	599	74	22	25	725	56	32	39	677	90	30	29	817	87	42	34
LUNES				23		MARTES				24		MIÉRCOLES				25		JUEVES				26		VIERNES				27											
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino				Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y orégano				Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maíz y soja (SO)				Borrajita con patata Cordon bleu de pavo (G,SO,L,A) Lechuga, tomate y olivas				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
583	76	24	20	862	101	31	36	582	55	24	31	750	59	21	38	574	62	28	19	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29
LUNES				30		MARTES				31																													
Arroz con salsa de tomate casero Filete de abadejo al horno (P, ML*,C*) Lachuga, maíz y zanahoria				Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas												<p>¡Otro mes que se va! ADIOS OCTUBRE... ¡Bienvenido Noviembre !!</p>																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																														
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32																								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL







Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)
Naranja: Energía (Kcal)
Azul: hidratos de carbono (g)
Rojo: proteínas (g)



MENÚ OCTUBRE 2023



SIN CERDO

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduritas (S)				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				Sopa de caldo con pasta																							
Croquetas de pollo				Bacalao al horno				Tortilla de calabacín (H)				Pollo asado al horno con piña				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja (SO)				Lechuga, pepino y maíz				Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																				
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	583	71	26	20	832	90	38	37	581	58	30	21	647	62	37	28
LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduritas				 <p>Ofrendas, verbenas, ferias, teatros, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos. Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!</p>																											
Hamburguesa de coliflor y queso (L,H,SE,G)				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno																															
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja (SO)																															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.																									
675	69	27	34	736	73	26	40	634	91	23	20	739	88	26	30	583	54	32	27	731	61	42	36																
LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20																					
Espirales con salsa de tomate				Judías blancas guisadas (S)				Sopa de pescado con arroz				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Lentejas estofadas con verduras																							
Escalopa de pollo				Bacalao al horno con pimentón				Tortilla de patatas				Salchichas de ave al horno				Filete de merluza al horno																							
Lechuga, olivas y maíz				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, zanahoria y pepino				Arroz blanco salteado				Variedad de ensaladas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
689	94	23	25	960	117	32	42	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	599	74	22	25	725	56	32	39	677	90	30	29	817	87	42	34
LUNES		23		MARTES		24		MIÉRCOLES		25		JUEVES		26		VIERNES		27																					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduritas de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajita con patata				Sopa de caldo con pasta																							
Bistec de pollo al horno				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Filete de pavo con loncha de queso				Colitas de rape a la marinera																							
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano				Lechuga, maíz y soja				Lechuga, olivas y tomate				Lechuga, zanahoria y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt (L)			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
583	76	24	20	862	101	31	36	590	55	24	31	750	59	21	38	574	63	27	21	759	58	46	38	614	64	24	31	727	65	30	39	576	72	20	21	761	76	24	29
LUNES		30		MARTES		31										 <p>¡Otro mes que se va! ADIOS OCTUBRE... Bienvenido Noviembre!!</p>																							
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduritas (S)																																			
Filete de gallo al horno				Tortilla de espinacas																																			
Lachuga, maíz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas																																			
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.																														
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32																								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)

TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ OCTUBRE 2023



SIN CARNE

LUNES		2		MARTES		3		MIÉRCOLES		4		JUEVES		5		VIERNES		6																					
Judía verde con patata y aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras				Arroz con salsa de tomate casero				Judías blancas guisadas				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Fingers de pescado				Bacalao al horno				Tortilla de calabacín				Hamburguesa de coliflor y queso				Filete de merluza al horno																							
Lazos aliñados con aceite de oliva				Lechuga y zanahoria				Lechuga, olivas y soja				Lechuga, pepino y maíz				Variedad de ensalada																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
607	66	19	31	842	79	27	49	579	80	22	19	753	75	40	33	602	73	16	27	804	101	21	34	593	71	26	20	801	97	27	34	581	58	30	21	802	98	37	29
LUNES		9		MARTES		10		MIÉRCOLES		11		JUEVES		12		VIERNES		13																					
Borrajitas con patata				Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria)				Garbanzos con verduras																															
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno																															
Lechuga y zanahoria				Variedad de lechugas				Lechuga, olivas y soja																															
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.																									
675	69	27	34	733	86	19	37	634	91	23	20	858	113	20	36	583	54	32	27	731	61	42	36																
LUNES		16		MARTES		17		MIÉRCOLES		18		JUEVES		19		VIERNES		20																					
Espirales con salsa de tomate				Judías blancas guisadas				Sopa de pescado con arroz				Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva				Lentejas guisadas con verduras																							
Colas de rape al horno				Bacalao al horno con pimentón				Tortilla de patata				Tortilla francesa				Filete de merluza al horno																							
Lechuga, olivas y maíz				Lechuga, tomate y maíz				Lechuga, zanahoria y pepino				Arroz blanco salteado				Variedad de ensaladas																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
689	94	23	25	738	86	35	29	612	70	30	24	752	76	39	33	574	54	23	19	720	74	33	27	599	74	22	25	728	70	22	32	677	90	30	29	817	87	42	34
LUNES		23		MARTES		24		MIÉRCOLES		25		JUEVES		26		VIERNES		27																					
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín				Crema de verduras de temporada				Garbanzos estofados con espinacas				Borrajita con patata				Sopa de caldo vegetal con pasta																							
Hamburguesa de coliflor y queso				Tortilla de patatas				Filete de merluza al horno con base de cebolla				Canelones de espinacas				Colas de rape a la marinera																							
Lechuga, zanahoria y pepino				Espirales con aceite y oregano				Lechuga, maíz y soja				Lechuga, tomate y olivas				Lechuga, zanahoria y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
583	76	24	20	840	110	18	36	562	55	24	31	750	75	17	35	544	63	27	21	860	75	43	43	614	64	24	31	930	95	28	50	576	72	20	21	661	76	24	29
LUNES		30		MARTES		31								LUNES		2		MARTES		3																			
Arroz con salsa de tomate casero				Lentejas guisadas con verduras										Borrajita con patata				Sopa de caldo vegetal con pasta																					
Filete de gallo al horno				Tortilla de espinacas				Canelones de espinacas				Colas de rape a la marinera				Lechuga, zanahoria y maíz																							
Lachuga, maíz y zanahoria				Lechuga, pepino y olivas				Lechuga, tomate y olivas				Lechuga, zanahoria y maíz				Lechuga, zanahoria y maíz																							
INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Yogurt			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.	INF.	Fruta de temporada			PRI.															
597	78	23	22	835	90	33	39	620	81	23	23	766	93	26	32																								

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)





TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ OCTUBRE 2023



SIN GLUTEN

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos (S/G) aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt				Ofrendas, verbenas, ferias, fiestas, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos... Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Pasta S/G con salsa de tomate Pollo rebozado con harina de maíz Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de lechugas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales (S/G) con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta (S/G) Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31	  					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL









MENÚ OCTUBRE 2023



SIN LACTOSA

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de champiñones Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt de soja				Ofrendas, verbenas, ferias, teatros, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos... Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo sin leche Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt de soja		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de champiñones Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt de soja		Borrajita con patata Filete de pavo con queso (S/L) Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colas de rape con salsa marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31	  					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL







TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ OCTUBRE 2023



SIN PESCADO

LUNES	2	MARTES	3	MIERCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduras Filete de pavo al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Salchichas de ternera al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIERCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Salchichas de ternera al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt				Ofrendas, verbenas, ferias, teatros, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos... Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!	
LUNES	16	MARTES	17	MIERCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Pollo al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo vegetal con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y patata con aceite de oliva Salsichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIERCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31						

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Fingers de pollo Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduritas Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt				Ofrendas, verbenas, ferias, teatro, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos... Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajita con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31						
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL







TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



MENÚ OCTUBRE 2023



SIN LENTEJAS

LUNES	2	MARTES	3	MIÉRCOLES	4	JUEVES	5	VIERNES	6
Judía verde con patata y aceite de oliva Croquetas de rustido Lazos aliñados con aceite de oliva Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Bacalao al horno Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz con salsa de tomate casero Tortilla de calabacín Lechuga, olivas y soja Yogurt		Judías blancas guisadas Pollo asado al horno con piña Lechuga, pepino y maíz Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Filete de merluza al horno Variedad de ensalada Fruta de temporada	
LUNES	9	MARTES	10	MIÉRCOLES	11	JUEVES	12	VIERNES	13
Borrajitas con patata Hamburguesa de ternera a la plancha Lechuga y zanahoria Fruta de temporada		Arroz 3 delicias (guisantes, maíz, zanahoria) Revuelto de jamón y queso Variedad de lechugas Fruta de temporada		Garbanzos con verduras Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Yogurt				Ofrendas, verbenas, ferias, teatros, amigos, sonrisas, gastronomía, familia, jotas, flores, espectáculos, peñas, conciertos... Sea cual sea tu momento preferido de Las Fiestas ¡que lo disfrutes a mares!	
LUNES	16	MARTES	17	MIÉRCOLES	18	JUEVES	19	VIERNES	20
Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maíz Fruta de temporada		Judías blancas guisadas Bacalao al horno con pimentón Lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada		Sopa de pescado con arroz Tortilla de patatas Lechuga, zanahoria y pepino Yogurt		Judía verde, coliflor y calabaza con aceite de oliva Salchichas de carne mixta al horno Arroz blanco salteado Fruta de temporada		Garbanzos a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada	
LUNES	23	MARTES	24	MIÉRCOLES	25	JUEVES	26	VIERNES	27
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduras de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maíz y soja Yogurt		Borrajita con patata Lomo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada	
LUNES	30	MARTES	31	  					
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maíz y zanahoria Fruta de temporada		Garbanzos guisados con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada							

EL MENÚ SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL.



TODOS LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL