

Menú Octubre 2023

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1ª Semana	2 Arroz con tomate Pechuga de pollo al ajillo con salsa de verduras y ensalada Fruta	3 Macarrones gratinados ^{1,7} Merluza al horno con ajo y perejil con ensalada variada ⁴ Fruta o Leche con Colacao ⁷	4 Alubias blancas con verduras Huevos fritos con tumbets ³ Fruta	5 Crema de calabacín ⁹ Albóndigas con tomate y verduras ¹ Fruta, Yogur ⁷ o Gelatina	6 Sopa de pescado ^{2,4} Buñuelos de bacalao con ensalada ^{1,4} Fruta
<i>Cena</i>	Ensalada con palitos de cangrejo ⁴ Gallo al horno con verduras ⁴ Fruta	Sopa de pollo con verduras Salchichas de pollo con ensalada Fruta	Ensalada de tomate Muslos de pavo al horno con cebolla Fruta	Ensalada variada Empanadilla de atún ^{1,3,4} Fruta	Puré de guisantes ⁹ Pechuga de pollo con ensalada Fruta
2ª Semana	9 Fideuá ^{1,2,4,14} Tortilla francesa con jamón york y verdura ^{3,6,7} Fruta	10 Puré de espinacas ⁹ Canelones gratinados con bechamel ^{1,3,6,7} Fruta	11 Potaje de garbanzos y acelgas Filete de perca al horno con ensalada ⁴ Fruta o Leche con Colacao ⁷	12 FIESTA	13 Arroz de pescado ⁴ Figuritas de pescado con ensalada ^{1,4} Fruta, Yogur ⁷ o Gelatina
<i>Cena</i>	Ensalada de tomate Chuletillas de cordero con ensalada Fruta	Vichyssoise Croquetas de cocido con ensalada ^{1,3,7} Fruta	Guisantes con jamón Revuelto con queso fresco ^{3,7} Fruta	Puré de calabacín con queso ^{7,9} Filete de lenguado con ensalada ⁴ Fruta	Ensalada variada Pechuga de pavo con zanahorias baby Fruta
3ª Semana	16 Macarrones con tomate y atún ^{1,4} Hamburguesa de pollo con verduras con ensalada ¹² Fruta, Yogur ⁷ o Gelatina	17 Sopa maravilla ¹ Tortilla de patatas con ensalada variada ³ Fruta	18 Alubias blancas con pisto casero Jamoncitos de pollo al horno con verduras Fruta	19 Puré de zanahoria ⁹ Merluza al horno con limón y ensalada ⁴ Fruta o Leche con Colacao ⁷	20 Ensalada de arroz (maíz, jamón york, huevo duro, zanahoria y guisantes) ^{3,6,7} Revuelto de jamón york y queso ^{3,6,7} Fruta
<i>Cena</i>	Puré de verduras ⁹ Calamares a la plancha con limón ⁴ Fruta	Judías verdes con patata Merluza a la plancha con ensalada ⁴ Fruta	Sopa de estrellitas ¹ Revuelto de champiñones con ensalada ³ Fruta	Puré de zanahoria ⁹ Pechuga de pavo con pimientos Fruta	Ensalada de tomate Tortilla francesa con jamón york ³ Fruta
4ª Semana	23 Sopa de fideos con verduras ¹ Tortilla francesa con champiñones y ensalada ³ Fruta, Leche con Colacao ⁷	24 Arroz a la jardinera Croquetas de jamón con verduras ^{1,7} Fruta	25 Lentejas con verduras Medallones de merluza con verduras ⁴ Fruta	26 Espaguetis con salsa de tomate y verduras ¹ Longanizas de pollo con pisto y ensalada ¹² Fruta	27 Ensaladilla rusa ^{3,4} / Sopa de letras ¹ (educación infantil) Boquerones al limón con ensalada ^{1,4} Fruta, Yogur ⁷ o Gelatina
<i>Cena</i>	Ensalada de tomate con atún ⁴ Hamburguesa de pescado con ensalada ⁴ Fruta	Crema de calabacín ⁹ Tortilla de patatas ³ Fruta	Puré de guisantes ⁹ Muslo de pavo a la plancha con ensalada Fruta	Judías verdes con calabaza Lubina al horno con ensalada ⁴ Fruta	Ensalada variada Tortilla francesa con espárragos verdes ⁴ Fruta

Menú Octubre 2023

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
5ª Semana	Crema mediterránea con verduras de temporada ₉ Nuggets de pollo con patatas _{1,6,7} Fruta	Sopa de ternera con estrellitas ₁ Revuelto de huevo, patata y jamón york con ensalada _{3,6,7} Fruta o Leche con colacao ₇			
Cena	Sopa con huevo duro ₃ Tortilla francesa con jamón york y ensalada ₃ Fruta	Zanahoria con patata hervida Salchichas de ternera con ensalada Fruta			

1 Cereales con gluten	2 Crustáceos	3 Huevos	4 Pescado	5 Cacahuetes	6 Soja	7 Leche
8 Frutos de cáscara	9 Apio	10 Mostaza	11 Sésamo	12 Dióxido de azufre/ Sulfitos	13 Altramuces	14 Moluscos