



MENÚ ESCOLAR MES DE OCTUBRE 2022



SEMANA DEL 3 AL 7

LUNES

1º: MACARRONES CON CHORIZO Y SALSA DE TOMATE
2º: FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE
P: MANZANA

MARTES

1º: BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN Y SALSA DE TOMATE
2º: FILETE DE SALMÓN A LA PLANCHA Y PATATAS ASADAS
P: PLÁTANO
PAN DE CEREALES

MIÉRCOLES

1º: JUDÍAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS
2º: TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE
P: NARANJA

JUEVES

1º: PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA (CON VERDURA Y CHORIZO)
2º: FALAFEL (CROQUETA DE **GARBANZOS**) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y QUESO
P: MELCOTÓN Y VASO DE LECHE
PAN INTEGRAL

VIERNES

1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE
2º: POLLO ASADO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA
P: YOGUR

SEMANA DEL 10 AL 14

1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON BACÓN
2º: CINTA DE LOMO AL HORNO CON PATATAS FRITAS EN DADOS
P: NARANJA

1º: ESPIRALES DE PASTA GRATINADAS CON QUESO
2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA MARINERA CON PISTO (VERDURAS GUISADAS)
P: MANZANA Y VASO DE LECHE
PAN DE CEREALES

 **FESTIVO**

1º: PAELLA DE ARROZ CON CARNE Y MARISCOS
2º: FILETE DE SAJONIA (LOMO DE CERDO AHUMADO) A LA PLANCHA CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE
P: MANDARINA
PAN INTEGRAL

1º: SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
2º: COCIDO COMPLETO (**GARBANZOS**, CARNE Y VERDURA)
P: YOGUR

SEMANA DEL 17 AL 21

1º: **LENTIJAS** GUISADAS CON VERDURA Y CHORIZO
2º: BACALAO AJARRIADO (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE Y ROJO, AJO Y SALSA DE TOMATE) CON BRÓCOLI SALTEADO AL AJILLO
P: NARANJA

1º: PATATAS GUISADAS A LA RIOJANA (VERDURA Y CHORIZO)
2º: FILETE DE EMPERADOR A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y ACIDITUNAS
P: PLÁTANO Y VASO DE LECHE
PAN DE CEREALES

1º: MACARRONES CON QUESO Y SALSA DE TOMATE
2º: TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE
P: MANZANA Y VASO DE LECHE

1º: PURÉ DE **CALABAZA** Y ZANAHORIA
2º: CAZÓN ADOBADO Y FRITO (VINAGRE Y PIMENTÓN) CON PATATAS ASADAS
P: MANDARINA
PAN INTEGRAL

1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE
2º: ALBÓNDIGAS DE POLLO GUISADAS CON PATATAS FRITAS EN DADOS
P: GELATINA DE FRUTAS Y VASO DE LECHE

SEMANA DEL 24 AL 28

1º: SOPA DE FIDEOS
2º: FILETE DE POLLO EMPANADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
P: MANZANA Y VASO DE LECHE

1º: JUDÍAS BLANCAS GUISADAS CON CHORIZO
2º: FILETE DE MERLUZA EN SALSA VIOCAÑA (CEBOLLA, TOMATE, AJO Y PIMIENTO) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO
P: PERA
PAN DE CEREALES

1º: PATATAS GRATINADAS CON BECHAMEL, QUESO Y DADOS DE JAMÓN DE YORK
2º: RAGOUT DE PAVO GUISADO CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
P: MELCOTÓN

1º: ESPAGUETIS SALTEADOS AL AJILLO
2º: FILETE DE SALMÓN AL HORNO CON VERDURAS VARIADAS REHOGADAS
P: MANZANA Y VASO DE LECHE
PAN INTEGRAL

1º: PURÉ DE **CALABAZA** Y ZANAHORIA
2º: HUEVOS COCIDOS A LA CREMA DE CHAMPÚN CON PATATAS A LA PANADERA
P: BIZCOCHO DE HARINA INTEGRAL Y VASO DE LECHE



PRODUCTOS ECOLÓGICOS



PRODUCTOS INTEGRALES



PRODUCTOS DE TEMPORADA



RECOMENDACIONES DE CENAS



¿QUÉ CENAR SI HEMOS COMIDO...?

COMIDA

CENA

CEREALES
PASTA
TUBÉRCULOS



VERDURAS COCIDAS
ENSALADA

VERDURAS COCIDAS
ENSALADA



CEREALES
PASTA
FÉCULAS

POLLO
TERNERA
CERDO



PESCADO
HUEVO

PESCADO



CARNE MAGRA
HUEVO

PESCADO
HUEVO



POLLO
TERNERA
CERDO

LÁCTEO



FRUTA

INFO NUTRICIONAL

MENÚS DIETAS ESPECIALES

CONSUMO MENSUAL