MENÚ ESCOLAR - INFANTIL - OCTUBRE 2018

ARTURO SORIA Colegio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
01-oct	**02-oct**	**03-oct**	**04-oct**	**05-oct**
Crema de verduras *Magro en salsa* *Patatas fritas en dado* *Fruta de temporada*	*Paella de verduras* *Filete de pollo en salsa* *Jardinera de verdura* *Yogur o fruta*	*Patatas con costillas* *Rosada en salsa verde* *Ensalada mixta* *Fruta de temporada*	*Espirales con salsa de tomate* *Tortilla de atún* *Guisantes rehogados* *Yogur o fruta*	*Judías blancas con chorizo* *Merluza a la romana* *Ensalada de lechuga y remolacha* *Fruta de temporada*
Kcal 388 Prot 16 HC 42 Lip 16	Kcal 505 Prot 25 HC 66 Lip 14	Kcal 344 Prot 17 HC 34 Lip 14	Kcal 568 Prot 29 HC 53 Lip 26	Kcal 521 Prot 23 HC 53 Lip 22
* PESCADO AL HORNO + ENSALADA DE LECHUGA + FRUTA	* TORTILLA DE PATATA + ENSALADA DE TOMATE+FRUTA	* BERENJENA RELLENA DE CARNE PICADA Y QUESO + YOGUR	* SOPA DE VERDURAS + LOMO ADOBADO A LA PLANCHA + FRUTA	* HAMBURGUESA DE ESPINACAS Y POLLO + PURE DE PATATA + FRUTA
08-oct	**09-oct**	**10-oct**	**11-oct**	**12-oct**
Coditos con tomate *Tortilla de calabacín* *Ensalada mixta* *Helado o fruta*	*Crema de calabaza* *Maza asada en su jugo* *Patatas fritas* *Fruta de temporada*	*Paella de carne* *Bacalao a la vizcaína* *Patata al vapor* *Fruta de temporada*	*Sopa de cocido* *Cocido completo* *Yogur o fruta*	*FESTIVO*
Kcal 565 Prot 21 HC 61 Lip 26	Kcal 413 Prot 19 HC 36 Lip 20	Kcal 420 Prot 19 HC 55 Lip 13	Kcal 477 Prot 24 HC 50 Lip 18	
* ENSALADA DE TOMATE + PESCADO EN SALSA VERDE + FRUTA	* SOPA DE PESCADO + CROQUETAS DE JAMÓN CASERAS + FRUTA	* REVUELTO DE HUEVO CON GULAS Y SETAS + YOGUR	* CHULETA DE PAVO + ENSALADA + FRUTA	
15-oct	**16-oct**	**17-oct**	**18-oct**	**19-oct**
Crema de calabacín *Huevo frito* *Patata panadera* *Yogur o fruta*	*Macarrones con bacon y tomate* *Filete de pollo a la plancha* *Ensalada de lechuga y maíz* *Bizcocho casero*	*Judías verdes rehogadas* *Ragout de ternera* *Arroz pilaf* *Fruta de temporada*	*Lentejas con verduras* *San Jacobo casero* *Patata panadera* *Fruta de temporada*	*Patatas a la riojana* *Emperador a la plancha* *Ensalada de lechuga y tomate* *Fruta de temporada*
Kcal 486 Prot 15 HC 50 Lip 26	Kcal 699 Prot 31 HC 68 Lip 33	Kcal 465 Prot 16 HC 54 Lip 19	Kcal 726 Prot 32 HC 72 Lip 31	Kcal 493 Prot 28 HC 44 Lip 21
* POLLO SALTEADO CON VERDURAS + YOGUR	* PESCADO AL HORNO CON PURÉ DE PATATA + FRUTA	* SOPA DE FIDEOS + BACALAO CON TOMATE +FRUTA	* CREMA DE VERDURAS + CONTRAMSLO DE POLLO + FRUTA	* TORTILLA FRANCESA + ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO +FRUTA
22-oct	***23-oct***	**24-oct**	**25-oct**	**26-oct**
Paella mixta *Salchichas de pavo al vino* *Zanahoria baby* *Fruta de temporada*	*Alubias con zanahoria y patata* *Tortilla española* *Ensalada de lechuga y zanahoria* *Yogur o fruta*	*Crema de puerros* *Bacalao rebozado casero* *Patatas al vapor* *Fruta de temporada*	*Sopa de cocido* *Cocido completo* *Fruta de temporada*	*Fideua de carne* *Calamares a la andaluza* *Ensalada de lechuga y maíz* *Yogur o fruta*
Kcal 628 Prot 30 HC 52 Lip 33	Kcal 583 Prot 29 HC 55 Lip 23	Kcal 403 Prot 19 HC 50 Lip 13	Kcal 477 Prot 24 HC 50 Lip 18	Kcal 597 Prot 27 HC 57 Lip 28
* PESCADO A LA PLANCHA + GUISANTES REHIGADOS +FRUTA	* PARRILLADA DE VERDURAS + POLLO A LA PLANCHA + FRUTA	* LOMO A LA PLANCHA + ARROZ FRITO CON VERDURAS + FRUTA	* TORTILLA FRANCESA CON QUESO +ENSALADA DE TOMATE +FRUTA	* FILETE RUSO + JUDÍAS VERDES CON TOMATE + FRUTA
29-oct	***30-oct***	**31-oct**		
Espaguettis a la boloñesa *Huevo frito* *Pisto manchego* *Yogur o fruta*	*Lentejas con verduritas* *Albóndigas de ternera* *Jardinera de verduras* *Fruta de temporada*	*Patatas guisadas con magro* *Atún con tomate* *Colifor rehogada* *Fruta de temporada*		
Kcal 622 Prot 24 HC 51 Lip 35	Kcal 607 Prot 27 HC 65 Lip 23	Kcal 444 Prot 17 HC 50 Lip 18		
* SOPA DE VERDURAS + FILETE DE POLLO A LA PLANCHA + FRUTA	* PESCADO AL HORNO CON PATATA Y CALABACÍN + FRUTA	* LACÓN A LA PLANCHA + PATATA COCIDA + ENSALADA + FRUTA		

E: Energía P: Proteína L: Lípidos HC: Hidratos de Carbono

*** Recomendaciones para las cenas**

La comida aporta un 30-35% de las RDA

Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos.
Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.