

Escuelas Menú General octubre de 2024

La comida se acompaña de **pan integral** y **agua**. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas de este mes son: melón, pera, manzana, plátano, mandarina.

De temporada y proximidad: acelgas, brócoli, calabaza, calabacín, cebolla, col, coliflor, lechuga, escarola, espinacas, boniato, zanahoria, pimientos, puerros.

Producto ecológico y de proximidad: garbanzos, calabaza, puerros, lechuga.

El yogur siempre es natural. Sin azúcar o con azúcar, a demanda del centro educativo. El yogur azucarado tiene menos de 12,3g de azúcar / 100ml.

	1	2	3	4
	PURÉ DE ESPINACAS Y LEGUMBRES LOMO DE MERLUZA AL HORNO (2,4,14) ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, zanahoria, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Salteado de verduras con pollo y arroz / Fruta	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS HAMBURGUESA VEGETAL (1,3,6,9,12) JUDÍAS VERDES Y CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada de patata con huevo cocido / Fruta	ARROZ CON SALSA DE TOMATE TORTILLA A LA FRANCESA (3) BRÓCOLI CON TOMATE CHERRY YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha / Fruta	PURÉ DE ZANAHORIA (cebolla, puerro, zanahoria, patata) POLLO ASADO ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
7	8	9	10	11
MACARRONES INTEGRALES A LA PIZZAIOLA (1,3) HOKI AL HORNO (Pescasostenible certificada) CON PICADA (1,2,4,14) ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, espinaca, tomate, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Salteado de verduras con arroz y pavo / Fruta	PURÉ DE CALABACÍN Y BRÓCOLI TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA MEDITERRÁNEA (lechuga, cebolla, tomate) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	ARROZ SECO DE PESCADO (con pescado de roca de proximidad) (2,4,14) FINGERS DE POLLO (1) ZANAHORIA Y COLIFLOR ESPECIAL FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Ensalada variada y huevos rotos con patata / Fruta	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) SALCHICHAS DE CERDO (6,7,12) ENSALADA RÚSTICA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, olivas verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Calamar con cebolla, champiñones y arroz / Fruta	FIDEUÀ DE VERDURAS (calabaza, berenjena, champiñones, zanahoria) (1,3) LLAMPUGA CON PIMIENTOS (4) SALSA DE TOMATE FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y pizza casera / Fruta
14	15	16	17	18
PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA LIBRITOS DE PAVO CON QUESO Y JAMÓN (1,3,6,7,8) ENSALADA CAMPERA (iceberg, cebolla morada, tomate, zanahoria, maíz) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Garbanzos con calabaza, zanahoria y cebolla / Fruta	ARROZ INTEGRAL A LA BOLONESA (1,3) MEDALLÓ DE MERLUZA AL HORNO (4) JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Ensalada variada y rajas de verduras / Fruta	GUIZO DE JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y COL TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3) ENSALADA DE OTOÑO (mezclum, hoja de roble, cebolla morada, tomate, manzana) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Pimientos salteados con lomo de dorada a la plancha / Fruta	CUSCUS CON GARBANZOS Y VERDURAS (1) SALMÓN AL HORNO (4) ENSALADA DE CANÓNICOS (lechuga, canónigos, zanahoria, olivas verdes) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Ensalada de patata con huevo cocido / Fruta	SOPA DE CALDO DE VERDURAS (1,3) POLLO STROGONOFF (7) PATATAS ASADAS FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche de verduras / Fruta
21	22	23	24	25
FUSILLI A LA CARBONARA (1,3,4,6,7) MERLUZA AL LIMÓN (4) ENSALADA DE TOMATE CHERRY (iceberg, mezclum, tomate cherry) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Arroz integral con verduras y frutos secos / Fruta	PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABAZA TORTILLA DE CALABACÍN (3) ENSALADA GRIEGA (lechuga, queso tierno, olivas negras) (7) YOGUR NATURAL (7) Sugerencia de cena: Sopa de pescado y pescado hervido con verduras / Fruta	ARROZ 5 DELICIAS LOMO DE CERDO AL HORNO TUMBET DE PIMIENTO ROJO FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Ensalada variada y coquetas de garbanzos con cuscús / Fruta	GUIZO DE LENTEJAS CON VERDURAS (1) RAPE AL HORNO (4) ENSALADA 4 ESTACIONES (iceberg, mezclum, tomate, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Puré y tortilla a la francesa con calabacín / Fruta	ENSALADA CESAR (lechuga, tomate cherry, pollo, pamesano) (4,7) REDONDO DE PAVO CON SALSA DE CURRY (7,8) ARROZ COCIDO FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Coca de verduras con sardinas / Fruta
28	29	30	31	
FIDEUO GRUESO CON SALSA DE CHAMPIÑONES (1,3,7) BACALAO CON PIMIENTOS (4) ENSALADA DE CANÓNICOS (lechuga, canónigos, zanahoria, olivas verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Arroz integral con verduras, alubias pintas y comino / Fruta	PURÉ DE VERDURAS Y LEGUMBRE ALBÓNDIGAS DE POLLO Y TERNERA (1,6,12) CON SALSA DE TOMATE Y ARROZ FRUTA ecológica Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	ARROZ PAELLA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO (4) ENSALADA CON MAÍZ (iceberg, espinaca, tomate, zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Sepia con verduras de temporada y patata / Fruta	ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS POLLO AL HORNO ENSALADA RÚSTICA (iceberg, hoja de roble, zanahoria, olivas verdes) FRUTA DE TEMPORADA Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	