



CEIP Infantas Elena y Cristina

Menú mes de octubre



***Sugerencia del mes del Chef**
16 Oct. Día mundial de la alimentación

Día 31 Halloween

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6
Arroz ecológico con pollo Bio Rice with chicken Fte. De merluza en salsa verde Baked hake in sauce Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 660 Prot. 39 Lip. 24 H.C. 69	Menestra de verdura salteada Sautéed vegetables Magro guisado con cous cous Pork meat stew with cous cous Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 84	Espaguetis integrales con salsa de tomate Spagetti with Tomato Sauce Tortilla de jamón con lechuga y zanahoria Turkey omelette with lettuce and carrot Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 766 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 84	Crema de calabacín, puerro y espinaca Cream of Vegetables Albóndigas guisadas con patata Meatballs stew with patata Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 788 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 98	Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables Bacalao al horno lechuga Baked cod belly with lettuce Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 794 Prot. 34 Lip. 36 H.C. 74
9 Coliflor rehogada Sautéed cauliflower Tortilla de patata y pavo con lechuga, zanahoria y aceitunas Potato omelette with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	10 Lentejas ecológicas con patata y zanahoria Bio stew lentils with potato and carrot Lengüadina romana con lechuga y maíz Breaded sole with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 813 Prot. 27 Lip. 44 H.C. 71	11 Crema de zanahoria Cream of carrot soup Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 744 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 82	12 FESTIVO FIESTA NACIONAL ESPAÑA	13 NO LECTIVO
16 Día Mundial de la alimentación Patatas guisadas con ternera Stewed potatoes with vea Merluza horno con lechuga, zanahoria y aceitunas Baked hake with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 673 Prot. 22 Lip. 37 H.C. 60	17 Judías pintas estofada Pinto beans stew Huevos villarroy con ensalada Villarroy eggs with salad Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 814 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 90	18 Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed green beans with ham Pavo estofado con arroz integral Turkey stew with rice Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 595 Prot. 25 Lip. 26 H.C. 61	19 Espaguetis integrales boloñesa Bolognese spagetti Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 58	20 Sopa de cocido Cocido soup Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
23 Arroz con tomate Rice in tomato sauce Tortilla de patata con ensalada mixta Potato omelette with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 684 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 77	24 Lentejas jardinera Lentils stew with vegetables Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes Manzana ecológica leche, pan Bio apple and milk, bread Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 75	25 Brócoli salteado con jamón Sautéed broccoli with ham Pollo guisado con cous cous Chicken stew with cous cous Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54	26 Crema de zanahoria y puerro Carrot, potato and leek puree Lacón gallega con patata cocida Baked ham with boiled potato Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92	27 Macarrones integrales carbonara Macaronni in carbonara sauce Ventresca de merluza con calabacín dado Baked hake with sautéed courgette Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 36 H.C. 74
30 Judías verdes salteadas con pavo Sautéed green bean Huevos revueltos con lechuga y maíz con pavo Scrambled eggs with salad Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69	31 Halloween Espaguetis terroríficos Terrifying spagetti Dedos sangrientos Bloody fingers Fantasmas dulces Sweet ghost Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102	1 FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	2 NOVIEMBRE	3 NOVIEMBRE



Leyenda:
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
Manzana, melocotoón, melón
platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
Calabacín, judia verde,
zanahoria, puerro, lechuga,
acelga.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
- Espinacas salteadas - Pollo con arroz - Fruta y leche	- Pasta con Tomate - Lenguado con ensalada - Fruta y leche	- Ensalada - Empanadillas al horno - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Pescado horno - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Filete pollo - Fruta y leche
9	10	11	12	13
- Acelgas con Patatas - Tortilla de jamón - Fruta y leche	- Pisto - Huevos fritos - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Pescado plancho - Fruta y leche	FESTIVO FIESTA NACIONAL ESPAÑA	NO LECTIVO
16	17	18	19	20
- Hamburguesa con calabacín plancha - Fruta y leche	- Sopa de Verdura - Filete de lomo - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Albóndigas de pescado - Fruta y leche	- Sopa de estrellas - Sepia plancha - Fruta y leche	- Merluza rebozada con pisto - Fruta y leche
23	24	25	26	27
- Acelgas rehogadas - Lomo plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Croquetas de jamón - Fruta	- Pasta salteada - Lenguado plancha - Fruta	- Ensalada al gusto - Fritura pescado - Fruta y leche	- Ensalada Tomate - Filete de ternera - Fruta y leche
30	31	1	2	3
- Ensalada al Gusto - Fritura pescado - Fruta y leche	- Arroz con tomate - Tortilla francesa - Fruta y leche	FESTIVO DÍA DE TODOS LOS SANTOS	NOVIEMBRE	NOVIEMBRE

Mes de la lectura

Descubre aventuras
todos los días

Recicla ayuda al planeta

