

# Menú Octubre 2023

## Lunes

2

- Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)
- Macarrones integrales boloñesa
- Fruta de temporada

9

FESTIVO

16

- Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo)
- Fideuá marinera
- Yogur

23

- Lentejas campesinas (zanahoria, cebolla, calabacín)
- Croquetas
- Tomate trinchado con aove
- Fruta de temporada

30

- Caracolutos con tomate y queso
- Bacaladilla frita
- Judías verdes con jamón
- Fruta de temporada

## Martes

3

- Puré de zanahoria
- Filete ruso
- Ensalada (lechuga, queso tierno y manzana)
- Fruta de temporada

10

- Alubias a la marinera (con pescado)
- Tortilla de patatas
- Ensalada (lechuga, tomate, pepino)
- Fruta de temporada

17

- Lentejas campesinas (zanahoria, cebolla, calabacín)
- Salchichas
- Ensalada (lechuga, maíz, remolacha, zanahoria)
- Fruta de temporada

24

- Arroz caldoso de magro y verduras
- Tortilla
- Ensalada (tomate, atún, maíz)
- Fruta de temporada

31

- Guiso de alubias con verduras y hortalizas
- Lomo adobado
- Ensalada (lechuga, pepino y tomate)
- Fruta de temporada

## Miércoles

4

- Marmitako de salmón
- Nuggets de pollo al horno
- Ensalada (lechuga, tomate, maíz)
- Fruta de temporada

11

- Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)
- Arroz a banda
- 1 Yogur

18

- Sopa de ave y verduras con fideos
- Tilapia con tomate al horno y patatas fritas
- Ensalada (lechuga, zanahoria, jamón, maíz)
- Fruta de temporada

25

- Crema de guisantes con picatostes
- Hamburguesa
- Ensalada (lechuga, tomate y queso tierno)
- Fruta de temporada

## Jueves

5

- Potaje de garbanzos con hortalizas (calabaza, acelgas, zanahoria)
- Merluza al horno en salsa verde
- Ensalada (tomate, queso fresco)
- Fruta de temporada

12

FESTIVO

19

- Olleta alicantina (alubias, lentejas, acelgas, calabaza...)
- Entremeses (jamón york y queso)
- Ensalada (lechuga, tomate y atún)
- Fruta de temporada

26

- Macarrones integrales con atún y tomate
- Pescado blanco al horno en salsa verde
- Champiñones salteados
- Fruta de temporada

## Viernes

6

- Lentejas de la abuela (chorizo y verduras)
- Tortilla con queso
- Ensalada (lechuga, maíz, zanahoria, remolacha)
- Fruta de temporada

13

- Puré de verduras
- Pollo con patatas al horno
- Tomate trinchado con aove
- Fruta de temporada

20

- Ensalada de espirales, lechuga, jamón, queso tierno, maíz.
- Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisantes, cebolla)
- Fruta de temporada

27

- Guiso de pescado con caracolas
- Pollo a la jardinera
- Ensalada (lechuga, tomate y pepino)
- Fruta de temporada



Fruta de temporada: Kiwi, mandarina, manzana, pera, plátano, uva.



Producto de cercanía



Energía media aportada en el menú general: 686Kcal./ Grasas 29 gr. (ACS 7; AGM 15; ACP 3) /Proteínas 30 gr. /Hidratos de carbono 77 gr.

\*Todas las comidas incluyen una porción de pan (2 veces al mes se servirá PAN INTEGRAL)

\* INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico, para solicitar un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. En caso de necesidad especial, puede solicitar en el centro los alérgenos que componen los platos servidos.

\*Menú elaborado por DIETISTA-NUTRICIONISTA CV 00141 (dietalia@dietalia.es)





## RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Lunes

- 2**
- Puré de verduras variadas
  - Salmón a la plancha.
  - Fruta.

Martes

- 3**
- Hamburguesa casera de pollo
  - Tomates cherry al horno
  - Pan integral
  - Fruta.

Miércoles

- 4**
- Tortilla francesa rellena de calabacín.
  - Pan integral
  - Fruta

Jueves

- 5**
- Tortita de trigo rellena de champiñones, jamón y queso
  - Fruta.

Viernes

- 6**
- Lubina al horno
  - Ensalada variada
  - Pan integral
  - Fruta

**9**  
FESTIVO

- 10**
- Bastoncitos de zanahoria con humus
  - Gallo a la plancha
  - Fruta

- 11**
- Sopa juliana con verduras y fideos
  - Queso fresco a la plancha
  - Fruta

**12**  
FESTIVO

- 13**
- Pizza casera (tomate triturado, mozzarella fresca, champiñones y jamón )
  - Fruta

- 16**
- Merluza con patatas , cebolla y tomates al horno
  - Fruta

- 17**
- Huevo a la plancha con pisto de verduras
  - Pan integral
  - Macedonia casera

- 18**
- Hamburguesa casera de ternera
  - Ensalada
  - Pan integral
  - Fruta

- 19**
- Pechuga de pollo
  - Guisantes con jamón
  - Fruta

- 20**
- Salmón con manzana al horno
  - Yogur natural

- 23**
- Sopa con tropezones de pescado, verduras y fideos
  - Fruta

- 24**
- Muslitos de pollo al horno con daditos de patata y verduras (cebolla, zanahoria, pimiento,)
  - Fruta

- 25**
- Boquerones fritos
  - Ensalada variada
  - Fruta

- 26**
- Puré de lentejas
  - Yogur natural con fruta fresca

- 27**
- Tortilla de patata, calabacín y cebolla
  - Ensalada de tomate y queso
  - Fruta

- 30**
- Hervido (patata, acelgas, zanahoria)
  - Pechuga de pollo a la plancha.

- 31**
- Tortilla francesa
  - Champiñones al ajillo
  - Pan integral
  - Fruta

## MEJORAR HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN.

Los buenos hábitos de alimentación comienzan en casa. Por ello, es importante que las familias demos ejemplo y así podamos contribuir a forjar esos buenos hábitos, que acompañarán a nuestros peques toda la vida y serán reflejo de su salud en un futuro. Nunca es tarde para mejorar, por ello, ahí van algunos consejos:



Darle caña a las LEGUMBRES (lentejas, alubias, garbanzos, guisantes, habitas...). Las legumbres son mucho más que un plato de cuchara. Puedes probarlas en ensaladas, salteadas, en puré, en forma de pasta...

Mas PESCADOS y menos carnes. Los pescados aportan proteínas de calidad. Los pescados azules (salmón, sardinas, boquerones, trucha...) nos aportan además, grasas saludables.



Utilizar ACEITE DE OLIVA VIRGEN en cantidades moderadas como grasa principal tanto para cocinar como para aliñar.

Incrementar la presencia de VERDURAS. Si en casa cuesta comer verduras, prueba a presentarlas de una manera más atractiva. Algunos ejemplos: migas de coliflor, quich de verduras mini pizzas de berenjena, espaguetis de calabacín...). Otra forma de mejorar su tolerancia, es introducirlas en pequeños trocitos en vuestros platos favoritos.



MENOS PROCESADOS. Son alimentos prescindibles. No tenerlos en casa, reduce la frecuencia y cantidad de consumo (recomendación tanto para peques como para adultos).