Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

MENÚ OCTUBRE 2022

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

MENÚ OCTUBRE 2022

LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
Arroz con magro de cerdo	Espirales con salsa de tomate	Guiso de patatas en amarillo	Sopa de puchero	Alubias con arroz y verduras
Ensalada de tomate, queso fresco, orégano y vinagreta	Fogonero con salsa de cebollas	Huevo cocido	Filete de jurel	Tortilla de patatas
Pan integral, agua y fruta	Coliflor aliñada	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y espárrago	Ensalada de lechuga, zanahoria, cebolla y queso fresco	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria
	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
547,02 Kcal	589,73 Kcal	701,72 Kcal	661,21 Kcal	764,13 Kcal
13,0 % P 28,2 % L 58,8 % C	14,7 % P 30,7 % L 54,6 % C	25,1 % P 31,6 % L 79,2 % C	21,5 % P 34,8 % L 43,7 % C	10,6 % P 27,6 % L 61,8 % C
2,3 gr. SFA 0,8 gr. sal 27gr. Azúcares	2,8 gr. SFA 1,1 gr. sal 91gr. Azúcares	6,7 gr. SFA 2,2 gr. sal 135gr. Azúcares	6,6 gr. SFA 1,3 gr. sal 156gr. Azúcares	3,7 gr. SFA 2,4 gr. sal 130gr. Azúcares

LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
Cocido de garbanzos	Lentejas con verduras		Arroz con pimientos y cebollas	Crema de calabaza y patata
Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maiz y huevo cocido	Tomate natural aliñado	FESTIVO	Bacalao en salsa de cebollas	Queso fresco
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	NACIONAL	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla, zanahoria y espárragos
			Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
440,22 Kcal	419,74 Kcal		430,61 Kcal	567,39 Kcal
14,1 % P 49,9 % L 36,0 % C	11,5 % P 39,7 % L 48,8 % C		13,5 % P 24,3 % L 62,2 % C	14,2 % P 22,4 % L 63,4 % C
1,8 gr. SFA 1,0 gr. sal 11gr. Azúcares	2,7 gr. SFA 0,9 gr. sal 90gr. Azúcares		13,9 gr. SFA 0,7 gr. sal 40gr. Azúcares	4,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 82gr. Azúcares

LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
Alubias blancas con verduras	Guiso de patatas en amarillo	Sopa de puchero con fideos	Espirales en salsa de tomate	Arroz con verduras
Huevo cocido	Muslos de pollo en salsa	Tortilla francesa	Filete de jurel	Tortilla de patatas y calabacín
Ensalada de pepino aliñado	Brócoli rehogado	Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y zanahoria	Coliflor aliñada	Ensalada de tomate, queso fresco, orégano y vinagreta
Pan integral, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
474,29 Kcal	365,03 Kcal	466,80 Kcal	548,41 Kcal	490,33 Kcal
14,9 % P 28,0 % L 50,5 % C	14,4 % P 33,3 % L 47,4 % C	14,7 % P 29,7 % L 55,6 % C	13,8 % P 28,7 % L 57,6 % C	12,6 % P 37,4 % L 50,0 % C
2,1 gr. SFA 1,0 gr. sal 71gr. Azúcares	3,5 gr. SFA 1,1 gr. sal 64gr. Azúcares	2,4 gr. SFA 1,1 gr. sal 172gr. Azúcares	5,3 gr. SFA 1,0 gr. sal 44gr. Azúcares	2,7 gr. SFA 1,8 gr. sal 154gr. Azúcares

LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
Lentejas con verduras	Arroz con magro de cerdo	Crema de zanahoria y patata	Patatas guisadas con verduras	Macarrones con tomate
Huevo cocido	Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido	Tortilla de patatas sin cebolla	Lomo de merluza	Queso fresco
Patatas panaderas	Pan blanco, agua y fruta	Ensalada de pepino aliñado	Judías verdes al ajillo	Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y pepino
Pan integral, agua y fruta		Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta	Pan blanco, agua y fruta
515,04 Kcal	379,47 Kcal	559,86 Kcal	474,58 Kcal	437,43 Kcal
11,5 % P 31,5 % L 57,0 % C	19,0 % P 33,6 % L 47,4 % C	19,0 % P 23,7 % L 57,3 % C	14,5 % P 32,2 % L 53,2 % C	13,4 % P 37,1 % L 49,5 % C
4,0 gr. SFA 0,9 gr. sal 86gr. Azúcares	12,3 gr. SFA 0,6 gr. sal 112gr. Azúcares	4,3 gr. SFA 1,3 gr. sal 51gr. Azúcares	4,7 gr. SFA 0,8 gr. sal 45gr. Azúcares	2,1 gr. SFA 1,3 gr. sal 79gr. Azúcares

LUNES 31
Alubias blancas con verduras
Salmón con salsa de eneldo
Tomate natural aliñado
Pan integral, agua y fruta
453,78 Kcal
12,4 % P 29,1 % L 58,5 % C
2,2 gr. SFA 0,7 gr. sal 27gr. Azúcares

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

ALÉRGENOS

FRUTOS DE CÁSCARA · APIO · MOSTAZA · GRANOS DE SÉSAMO · DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS · MOLUSCOS · ALTRAMUCES · CRUSTACEOS · HUEVOS · PESCADO · CACAHUETE · LACTOSA · SOJA · GLÚTEN

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin fructosa)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON QUESO **PAN, AGUAY YOGUR**	**PASTA SALTEADA CON VERDURAS** **BACALAO AL AJILLO** COLIFLOR ALIÑADA **PAN, AGUAY YOGUR**	**GUISO DE PATATAS BLANCAS** HUEVO COCIDO ENSALADA **PAN, AGUAY YOGUR**	**SOPA DE PUCHERO** JUREL AL HORNO ENSALADA LECHUGA CON QUESO FRESCO **PAN, AGUAY YOGUR**	**ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ** TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA **PAN, AGUAY YOGUR**
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON HUEVO **PAN, AGUAY YOGUR**	**LENTEJAS CON VERDURAS** TOMATE NATURAL ALIÑADO **PAN, AGUAY YOGUR**	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA LOMO BACALAO ENSALADA CON PEPINO **PAN, AGUAY YOGUR**	**CREMA DE VERDURAS** QUESO FRESCO ENSALADA CON ESPARRAGOS **PAN, AGUAY YOGUR**
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO PEPINO ALIÑADO **PAN, AGUAY YOGUR**	**GUISO DE PATATAS AMARILLO** MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO **PAN, AGUAY YOGUR**	**SOPA DE PUCHERO FIDEOS** TORTILLA FRANCESA ENSALADA **PAN, AGUAY YOGUR**	**ESPIRALES CON VERDURAS SOFRITAS** JUREL AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA **PAN, AGUAY YOGUR**	**ARROZ CON VERDURAS** **TORTILLA FRANCESA** ENSALAD A DE **BONITO** Y QUESO FRESCO **PAN, AGUAY YOGUR**
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
LENTEJAS HUEVO COCIDO PATATA PANADERAS **PAN, AGUAY YOGUR**	**ARROZ CON MAGRO** ENSALADA CON HUEVO **PAN, AGUAY YOGUR**	**CREMA DE VERDURAS** **TORTILLA FRANCESA** PEPINO ALIÑADO **PAN, AGUAY YOGUR**	**PATATAS GUISADAS** LOMO MERLUZA JUDIAS VERDES **PAN, AGUAY YOGUR**	**PASTA CON VERDURAS SOFRITAS** QUESO FRESCO ENSALADA CON PEPINO **PAN, AGUAY YOGUR**
LUNES 31				
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO ENSALADA **PAN, AGUAY YOGUR**				

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin frutos secos)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO CON ORÉGANO PAN INTEGRAL ,AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE FOGONERO CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS PAN , AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO JUREL AL HORNO ENSALADA LECHUGA CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA LOMO BACALAO ENSALADA CON CEBOLLA TOMATE Y PEPINO PAN ,AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS Y ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS AMARILLO MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANBAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE JUREL AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN,AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CALABACÍN ENSALAD A DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
LENTEJAS HUEVO COCIDO PATATA PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA PATATA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS LOMO MERLUZA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin gluten)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO CON ORÉGANO PAN INTEGRAL ,AGUA Y FRUTA	**MACARRONES CON SALSA DE TOMATE** FOGONERO CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS PAN , AGUA Y FRUTA	**SOPA DE PUCHERO** JUREL AL HORNO ENSALADA LECHUGA CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA LOMO BACALAO ENSALADA CON CEBOLLA TOMATE Y PEPINO PAN ,AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS Y ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS AMARILLO MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	**SOPA DE PUCHERO DE ARROZ** TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANBAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	**PASTA CON TOMATE** JUREL AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN,AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CALABACÍN ENSALAD A DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
LENTEJAS HUEVO COCIDO PATATA PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA PATATA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS LOMO MERLUZA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	**MACARRONES CON TOMATE** QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin huevo)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO CON ORÉGANO PAN INTEGRAL ,AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE FOGONERO CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO **MUSLO DE POLLO** ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS PAN , AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO JUREL AL HORNO ENSALADA LECHUGA CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS **POLLO CON TOMATE** ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA LOMO BACALAO ENSALADA CON CEBOLLA TOMATE Y PEPINO PAN ,AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS Y ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS **BONITO** PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS AMARILLO MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS **POLLO CON TOMATE** ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANBAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE JUREL AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN,AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS **CARNE EN SALSA** ENSALAD A DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
LENTEJAS **CARNE A LA JARDINERA** PATATA PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAIZ Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS **CARNE EN SALSA** PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS LOMO MERLUZA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin lactosa, leche…)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA DE TOMATE Y **BONITO** CON ORÉGANO PAN INTEGRAL ,AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE FOGONERO CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS PAN , AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO JUREL AL HORNO ENSALADA LECHUGA CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA LOMO BACALAO ENSALADA CON CEBOLLA TOMATE Y PEPINO PAN ,AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS **POLLO EN SALSA** ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS Y ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS AMARILLO MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANBAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE JUREL AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN,AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CALABACÍN ENSALAD A DE TOMATE Y**BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
LENTEJAS HUEVO COCIDO PATATA PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA PATATA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS LOMO MERLUZA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE **VERDURAS CON CARNE** ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin legumbres)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO CON ORÉGANO PAN INTEGRAL ,AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE FOGONERO CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS PAN , AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO JUREL AL HORNO ENSALADA LECHUGA CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	**CREMA DE VERDURAS** TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
MACARRONES CON TOMATE ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	**PATATAS EN AMARILLO** TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA LOMO BACALAO ENSALADA CON CEBOLLA TOMATE Y PEPINO PAN ,AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS Y ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
CREMA DE VERDURAS HUEVO COCIDO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS AMARILLO MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANBAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE JUREL AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN,AGUA Y FRUTA	**ARROZ CON VERDURAS** TORTILLA PATATA Y CALABACÍN ENSALAD A DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
CARNE A LA JARDINERA HUEVO COCIDO PATATA PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA PATATA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS LOMO MERLUZA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
CREMA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin pescado)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA DE TOMATE Y QUESO CON ORÉGANO PAN INTEGRAL ,AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE **LOMO EN** SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS PAN , AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO **HAMBURGUESA** ENSALADA LECHUGA CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS CON ARROZ TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA **MUSLO POLLO** ENSALADA CON CEBOLLA TOMATE Y PEPINO PAN ,AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS QUESO FRESCO ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS Y ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS AMARILLO MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANBAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE **CARNE EN SALSA** COLIFLOR ALIÑADA PAN,AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CALABACÍN ENSALAD A DE TOMATE Y QUESO FRESCO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
LENTEJAS HUEVO COCIDO PATATA PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA PATATA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS **CARNE A LA JARDINERA** JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE QUESO FRESCO ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS **CARNE CON TOMATE** TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				

Catering
Luis Sosa Rodríguez
micomedor.es

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

OCTUBRE 2022 (Sin proteína leche vaca)

LUNES 3	MARTES 4	MIERCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
ARROZ CON MAGRO ENSALADA DE TOMATE Y **BONITO** PAN INTEGRAL ,AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON SALSA DE TOMATE FOGONERO CON SALSA COLIFLOR ALIÑADA PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS EN AMARILLO HUEVO COCIDO ENSALADA, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y ESPARRAGOS PAN , AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO JUREL AL HORNO ENSALADA LECHUGA CON ZANAHORIA, CEBOLLA Y **BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ Y VERDURAS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS PAN, AGUAY FRUTA
LUNES 10	**MARTES 11**	**MIERCOLES 12**	**JUEVES 13**	**VIERNES 14**
COCIDO DE GARBANZOS ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIA, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	LENTEJAS CON VERDURAS TOMATE NATURAL ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	FESTIVO NACIONAL	ARROZ CON PIMIENTO Y CEBOLLA LOMO BACALAO ENSALADA CON CEBOLLA TOMATE Y PEPINO PAN ,AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS **POLLO EN SALSA** ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIAS Y ESPARRAGOS PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 17	**MARTES 18**	**MIÉRCOLES 19**	**JUEVES 20**	**VIERNES 21**
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS HUEVO COCIDO PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	GUISO DE PATATAS AMARILLO MUSLO POLLO BRÓCOLI REHOGADO PAN, AGUA Y FRUTA	SOPA DE PUCHERO FIDEOS TORTILLA FRANCESA ENSALADA CON TOMATE, CEBOLLA Y ZANBAHORIA PAN, AGUA Y FRUTA	ESPIRALES CON TOMATE JUREL AL HORNO COLIFLOR ALIÑADA PAN,AGUA Y FRUTA	ARROZ CON VERDURAS TORTILLA PATATA Y CALABACÍN ENSALAD A DE TOMATE Y**BONITO** PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 24	**MARTES 25**	**MIERCOLES 26**	**JUEVES 27**	**VIERNES 28**
LENTEJAS HUEVO COCIDO PATATA PANADERAS PAN, AGUA Y FRUTA	ARROZ CON MAGRO ENSALADA CON CEBOLLA, ZANAHORIAS, MAIZ Y HUEVO PAN, AGUA Y FRUTA	CREMA DE VERDURAS TORTILLA PATATA PEPINO ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA	PATATAS GUISADAS LOMO MERLUZA JUDIAS VERDES PAN, AGUA Y FRUTA	MACARRONES CON TOMATE **VERDURAS CON CARNE** ENSALADA CON CEBOLLA, TOMATE Y PEPINO PAN, AGUA Y FRUTA
LUNES 31				
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS SALMÓN AL HORNO TOMATE ALIÑADO PAN, AGUA Y FRUTA				

Técnico en dietética y nutrición: **YOLANDA MARTÍN ARJONA**

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO NACIONAL

Macarrones integrales con tomate

Pavo asado al ajillo

Calabacines salteados

Pan blanco, agua y fruta

	452,97 Kcal	
16,0 % P	38,1 % L	45,9 % C
5,4 gr. SFA	1,0 gr. sal	7,3 gr. Azúcares

SUGERENCIAS PARA CENAS

DÍA	1 PLATO	2 PLATO	POSTRE
L3	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta
M4	Sopa de picadillo	Tortilla de quesitos con ensalada de lechuga y tomate	Pan y piña en su jugo
X5	Judías verdes salteadas con piñones	Lomos de bacalao frito con salsa alioli	Pan y fruta
J6	Salmorejo con huevo picado	Hamburguesa casera de queso y patatas fritas	Pan y zumo de naranja
V7	Arroz con salsa de tomate	Acedías fritas con ensalada de lechuga, tomate cherry y aceitunas	Pan y fruta
L10	Ensalada de espirales, salmón y nueces	Huevos rellenos de atún y mayonesa	Pan y yogur líquido
M11	Alcachofas salteadas con jamón	Calamares a la romana con lechuga	Pan y yogur
X12	Patatas aliñadas con salsa alioli	Filetes de caballa con salsa de ajitos fritos	Pan y fruta
J13	Sopa de fideos con jamón york picado	Filetes de pollo plancha con zanahoria rayada	Pan y cuajada
V14	Crema de calabacín con nueces	Baguette vegetal con espárrago y huevo duro	Pan y fruta
L17	Pimientos asados con melva	Croquetas de jamón caseras	Pan y fruta
M18	Ensalada de quinoa con pasas y queso feta	Dorada al horno con patatas fritas a rodajas	Pan y fruta
X19	Ensalada de tomate y orégano	Tortilla francesa con ajito y perejil	Pan y fruta
J20	Sopa de arroz y pollo	Salchichas de pavo en salsa de vino blanco	Pan y fruta
V21	Sopa de estrellitas	San jacobos caseros con zanahoria aliñada	Pan y piña en su jugo
L24	Sopa de estrellitas	Solomillo de pollo empanado con patatas fritas	Pan y fruta
M25	Crema de champiñones con pan tostado	Albóndigas de bacalao y lenguado	Pan y macedonia de frutas
X26	Puré de patas con virutas de jamón serrano	Rollitos de jamón york rellenos de queso crema	Pan y arroz con leche
J27	Ensalada de canónigos, rúcula con nueces y queso fresco	Filete de ternera a la plancha con pimientos y salsa de soja	Pan y yogur líquido
V28	Sopa de cabello de ángel	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga, zanahoria, maíz y tomate	Pan y fruta
L31	Espárragos con mayonesa	Croquetas caseras de jamón con tomate y queso mozzarella	Pan y fruta

PORQUÉ ES IMPORTANTE EL TIEMPO LIBRE PARA LOS NIÑOS

La agenda de muchos niños en edad escolar parece la de un ministro. Los lunes van a natación, los martes y jueves a música, los miércoles a inglés y los viernes a futbol. ¿Es necesario que tus hijos estén apuntados a tantas actividades extraescolares? Probablemente no, pero a menudo los padres deben cuadrar sus agendas y encuentran en las extraescolares la única solución. Si a ello le sumamos la competencia y la preocupación de los padres por que sus hijos se queden atrás, acabamos con una agenda repleta de actividades para los más pequeños de la casa. Pero tener tiempo libre en la infancia es saludable. ¿Sabes por qué?

1. Disponer de tiempo libre estimula la imaginación y la creatividad. Con tantas actividades programadas, los niños no tienen oportunidad de (ya no de aburrirse, que también), sino de decidir qué hacer, jugar libremente, inventarse juegos, pensar o, simplemente, relajarse. Tener un rato de tiempo libre al día es saludable.
2. El aburrimiento moderado es bueno. Hoy en día muchos niños no lo experimentan porqué van demasiado ajetreados y estresados.
3. El tiempo libre ayuda al descanso, mental y físico. Descansar es cambiar de actividad y no se recomienda que los niños repitan, al salir de clase, una rutina con horarios y obligaciones, como la que tienen en el cole. O, al menos, no cada día. Hay que dejarle tiempo para que él pueda decidir que le gusta o le apetece hacer.
4. Dejándole decidir qué hacer ayudamos a reforzar su autoestima. Se sentirá dueño de su tiempo y con capacidad para poder decidir qué hacer en sus ratos libres. Podrá descubrir por sí mismo qué le gusta hacer.

Es importante que los niños tengan en casa un rincón, no hace falta que sea una habitación enorme, dónde poder disfrutar y experimentar con sus ratos libres. Un espacio donde jugar libremente y que, al acabar, dejen tal y como lo encontraron. De esta manera se fomenta su responsabilidad y respeto hacia los demás.