

ÍNDICE MENÚS OCTUBRE 2018

| | | |
|-----|--|---------|
| 1. | Menú Octubre 18 | Pág. 2 |
| 2. | Menú Octubre 18 (Sin carne) | Pág. 3 |
| 3. | Menú Octubre 18 (Sin cerdo) | Pág. 4 |
| 4. | Menú Octubre 18 (Sin colesterol) | Pág. 5 |
| 5. | Menú Octubre 18 (Sin fructosa) | Pág. 6 |
| 6. | Menú Octubre 18 (Sin frutos secos) | Pág. 7 |
| 7. | Menú Octubre 18 (Sin gluten) | Pág. 8 |
| 8. | Menú Octubre 18 (Sin huevo) | Pág. 9 |
| 9. | Menú Octubre 18 (Sin huevo y lactosa) | Pág. 10 |
| 10. | Menú Octubre 18 (Sin lactosa, proteína leche, leche) | Pág. 11 |
| 11. | Menú Octubre 18 (Sin legumbres) | Pág. 12 |
| 12. | Menú Octubre 18 (Sin pescado) | Pág. 13 |
| 13. | Menú Octubre 18 (Sin tomate frito) | Pág. 14 |
| 14. | Sugerencias y consejos | Pág. 15 |

MENÚ OCTUBRE 2018

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|--|---|---|--|
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla de patatas Ensalada de romanilla y tomate Pan integral, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno con cebolla Ensalada de romanilla, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco de Burgos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Pan blanco, agua y yogur | Guiso de patatas en amarillo Bacalao al horno con tomate Coliflor cocida y salteada Pan blanco, agua y fruta | Crema de verduras Pollo al horno en salsa Patatas al horno con perejil Pan blanco, agua y fruta |
| 605,43 Kcal 19,7 gr. P 3,8 gr. SFA 21,4 gr. L 0,4 gr. sal 82,9 gr. C 9,9 gr. Azúcares | 525,40 Kcal 23,6 gr. P 3,9 gr. SFA 21,2 gr. L 0,6 gr. sal 60,0 gr. C 14,0 gr. Azúcares | 655,28 Kcal 24,8 gr. P 7,8 gr. SFA 24,5 gr. L 0,4 gr. sal 86,0 gr. C 30,0 gr. Azúcares | 574,56 Kcal 22,7 gr. P 4,2 gr. SFA 23,2 gr. L 0,6 gr. sal 68,7 gr. C 15,8 gr. Azúcares | 590,40 Kcal 22,5 gr. P 4,2 gr. SFA 21,8 gr. L 0,6 gr. sal 76,1 gr. C 7,2 gr. Azúcares |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro de cerdo Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria Pan integral, agua y fruta | Potaje de garbanzos con acelgas Brócoli salteado Medias lunas de huevo cocido Pan blanco, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate frito Atún encebollado Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y pepino Pan blanco, agua y fruta | Lentejas de arroz Tilapia al horno en salsa verde Repollo salteado Pan blanco, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| 535,48 Kcal 19,5 gr. P 4,3 gr. SFA 19,7 gr. L 1,4 gr. sal 73,0 gr. C 6,9 gr. Azúcares | 562,50 Kcal 21,7 gr. P 3,4 gr. SFA 24,2 gr. L 1,6 gr. sal 64,4 gr. C 21,0 gr. Azúcares | 618,96 Kcal 18,1 gr. P 5,9 gr. SFA 25,4 gr. L 1,6 gr. sal 79,6 gr. C 18,5 gr. Azúcares | 580,12 Kcal 24,6 gr. P 3,8 gr. SFA 25,3 gr. L 1,6 gr. sal 79,9 gr. C 4,4 gr. Azúcares | |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones cocidos con salsa de tomate frito Muslitos de pollo horneados y en salsa Guisantes cocidos y salteados Pan integral, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, lombarda y zanahoria Pan blanco, agua y fruta | Cascote Ensalada de lechuga, tomate, maíz y pepino Pan blanco, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada de romanilla, zanahoria y tomate Pan blanco, agua y yogur | Patatas guisadas en amarillo Bacalao al horno con tomate Coliflor cocida y aliñada Pan blanco, agua y fruta |
| 600,73 Kcal 20,1 gr. P 6,8 gr. SFA 20,7 gr. L 0,6 gr. sal 83,4 gr. C 11,7 gr. Azúcares | 539,34 Kcal 19,0 gr. P 6,1 gr. SFA 22,1 gr. L 2,6 gr. sal 66,0 gr. C 10,9 gr. Azúcares | 578,13 Kcal 16,3 gr. P 2,8 gr. SFA 21,7 gr. L 1,2 gr. sal 79,4 gr. C 19,8 gr. Azúcares | 628,30 Kcal 26,1 gr. P 6,0 gr. SFA 23,0 gr. L 1,5 gr. sal 82,3 gr. C 20,8 gr. Azúcares | 617,61 Kcal 24,0 gr. P 4,2 gr. SFA 23,5 gr. L 1,8 gr. sal 77,6 gr. C 15,8 gr. Azúcares |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Pan integral, agua y fruta | Crema de calabacín casera Merluza al horno Ensalada de romanilla, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera a la plancha Patatas al horno con perejil Pan blanco, agua y fruta | Potaje extremeño Tortilla francesa Brócoli salteado Pan blanco, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate frito Salmón al horno Calabacines salteados Pan blanco, agua y fruta |
| 578,39 Kcal 21,3 gr. P 6,4 gr. SFA 21,0 gr. L 2,1 gr. sal 76,6 gr. C 14,0 gr. Azúcares | 537,61 Kcal 20,6 gr. P 3,0 gr. SFA 25,6 gr. L 1,6 gr. sal 56,3 gr. C 11,3 gr. Azúcares | 633,86 Kcal 25,1 gr. P 6,5 gr. SFA 22,6 gr. L 0,4 gr. sal 81,0 gr. C 11,7 gr. Azúcares | 538,32 Kcal 20,5 gr. P 6,1 gr. SFA 21,3 gr. L 2,3 gr. sal 66,1 gr. C 7,1 gr. Azúcares | 589,63 Kcal 21,2 gr. P 6,3 gr. SFA 21,3 gr. L 1,6 gr. sal 78,2 gr. C 9,7 gr. Azúcares |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | ALÉRGENOS | |
| Espirales con salsa de tomate frito Abadejo al horno Ensalada de romanilla y tomate Pan integral, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan blanco, agua y fruta | Guiso de patatas con calamares Queso fresco de Burgos Ensalada de lechuga, tomate, cebolla y maíz Pan blanco, agua y fruta | | |
| 615,69 Kcal 25,4 gr. P 4,1 gr. SFA 23,0 gr. L 1,6 gr. sal 74,8 gr. C 17,4 gr. Azúcares | 583,05 Kcal 20,7 gr. P 4,0 gr. SFA 22,5 gr. L 1,0 gr. SFA 75,4 gr. C 7,8 gr. SFA | 619,00 Kcal 21,9 gr. P 5,3 gr. SFA 21,9 gr. L 2,1 gr. sal 75,8 gr. C 7,0 gr. Azúcares | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin carne)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|---|---|
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Huevo cocido Patatas al horno Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Queso fresco Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero sin carne Huevo cocido Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño sin carne Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin cerdo)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|--|---|---|
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero sin carne Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño sin carne Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin colesterol)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|---|---|---|---|
| Lentejas con arroz y verduras <i>Pollo en salsa de zanahorias</i> Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas <i>Pollo en salsa</i> Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras <i>Pollo en salsa</i> Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | <i>Potaje extremeño sin carne</i> <i>Salchichas en salsa</i> Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz <i>Pollo con salsa de verduras</i> Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin fructosa)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|---|---|--|--|
| Lentejas con arroz y verduras sin fructosa Tortilla francesa Ensalada romanilla Pan, agua y yogur | Arroz al ajillo Merluza al horno Ensalada Pan, agua y yogur | Alubias sin fructosa Queso fresco Ensalada Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo sin fruct. Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y yogur | Crema de calabacín Pollo en salsa con patatas Pan, agua y yogur |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro sin fruct Ensalada de lechuga Pan, agua y yogur | Potaje garbanzos sin fruct. Huevo cocido Brócoli Pan, agua y yogur | Arroz aliñado Atún Ensalada con pepino Pan, agua y yogurt | Lentejas con arroz sin fruct. Tilapia Repollo Pan, agua y yogurt | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Ensalada de pasta con atún Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y yogurt | Lentejas con verduras sin fruct Tortilla francesa Ensalada de lechuga Pan, agua y yogurt | Cascote sin fruct Ensalada Pan, agua y yogurt | Crema de calabacín Marrajo al horno Ensalada lechuga Pan, agua y yogur | Patatas guisadas sin fruct Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y yogurt |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias sin fruct Queso fresco Ensalada, Pan, agua y yogurt | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y yogurt | Sopa de puchero sin fruct Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y yogurt | Potaje extremeño sin fruct. Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y yogurt | Ensalada de arroz Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y yogurt |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales aliñadas Abadejo Ensalada de romanilla Pan, agua y yogurt | Lentejas con arroz sin fruct Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y yogurt | Guiso de patata sin fruct Queso fresco Ensalada Pan, agua y yogurt | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin frutos secos)

| | | | | |
|--|--|---|---|---|
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin gluten)

| | | | | |
|--|---|---|---|---|
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con arroz Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Albóndigas en salsa Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin huevo)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|---|---|---|---|
| Lentejas con arroz y verduras <i>Lomo en salsa</i> Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Pollo en salsa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras <i>Lomo en salsa</i> Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño Salchichas en salsa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz <i>Pollo con salsa de verduras</i> Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin huevo y lactosa)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|---|--|--|--|
| Lentejas con arroz y verduras <i>Lomo en salsa</i> Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos <i>Merluza al horno</i> Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza <i>Carne en salsa</i> Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo <i>Bacalao al horno</i> Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras <i>Pollo en salsa con patatas</i> Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas <i>Pollo en salsa</i> Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate <i>Muslito de pollo</i> Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras <i>Lomo en salsa</i> Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras <i>Marrajo al horno</i> Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas <i>Bacalao al horno</i> Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza <i>Pollo al horno</i> Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín <i>Merluza al horno</i> Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño <i>Salchichas en salsa</i> Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate <i>Salmón al horno</i> Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate <i>Abadejo</i> Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz <i>Pollo con salsa de verduras</i> Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata <i>Salchichas en salsa</i> Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin lactosa, proteína leche, leche...)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|---|--|---|
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Carne en salsa Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur s/ lactosa | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur s/ lactosa | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Pollo al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Salchichas en salsa Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin legumbres)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|---|--|---|---|---|
| Crema de verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Macarrones con tomate Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Sopa de fideos Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Crema de verduras Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada Pan, agua y fruta | Arroz aliñado Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de fideos Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Patatas con verduras Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Macarrones aliñados Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin pescado)

| | | | | |
|---|---|--|--|---|
| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos <i>Muslito pollo</i> Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo <i>Salchichas</i> Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate <i>Queso fresco</i> Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz <i>Carne con salsa de tomate</i> Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Macarrones c/ salsa de tomate Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras <i>Carne en salsa</i> Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas <i>Salchichas en salsa</i> Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín <i>Pollo en salsa de verduras</i> Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz con salsa de tomate <i>Carne en salsa</i> Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales con salsa de tomate <i>Pollo al horno</i> Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

MENÚ OCTUBRE 2018 (Sin tomate frito)

| LUNES 1 | MARTES 2 | MIÉRCOLES 3 | JUEVES 4 | VIERNES 5 |
|--|--|--|---|---|
| Lentejas con arroz y verduras Tortilla patata Ensalada romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Sopa de puchero con fideos Merluza al horno Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, tomate y maíz Pan, agua y yogur | Guiso de patata en amarillo Bacalao al horno Coliflor cocida Pan, agua y fruta | Crema de verduras Pollo en salsa con patatas Pan, agua y fruta |
| LUNES 8 | MARTES 9 | MIÉRCOLES 10 | JUEVES 11 | VIERNES 12 |
| Patatas guisadas con magro Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan, agua y fruta | Potaje garbanzos con acelgas Huevo cocido Brócoli Pan, agua y fruta | Arroz aliñado Atún encebollado Ensalada con pepino Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Tilapia Repollo Pan, agua y fruta | FESTIVO NACIONAL |
| LUNES 15 | MARTES 16 | MIÉRCOLES 17 | JUEVES 18 | VIERNES 19 |
| Ensalada de pasta con atún Muslito de pollo Guisantes cocidos Pan, agua y fruta | Lentejas con verduras Tortilla patata Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Cascote Ensalada con maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de verduras Marrajo al horno Ensalada lechuga y tomate Pan, agua y yogur | Patatas guisadas Bacalao al horno Coliflor aliñada Pan, agua y fruta |
| LUNES 22 | MARTES 23 | MIÉRCOLES 24 | JUEVES 25 | VIERNES 26 |
| Alubias con calabaza Queso fresco Ensalada, maíz y tomate Pan, agua y fruta | Crema de calabacín Merluza al horno Ensalada de lechuga Pan, agua y fruta | Sopa de puchero Hamburguesa de ternera Patatas al horno Pan, agua y fruta | Potaje extremeño Tortilla francesa Brócoli Pan, agua y fruta | Ensalada de arroz Salmón al horno Calabacín salteado Pan, agua y fruta |
| LUNES 29 | MARTES 30 | MIÉRCOLES 31 | | |
| Espirales aliñadas Abadejo Ensalada de romanilla y tomate Pan, agua y fruta | Lentejas con arroz Huevo cocido Judías verdes esparragadas Pan, agua y fruta | Guiso de patata Queso fresco Ensalada con tomate y maíz Pan, agua y fruta | | |

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

SUGERENCIA FESTIVO

12 DE OCTUBRE

Crema de calabacín casera

Cinta de lomo a la plancha

Arroz pilaf

Pan blanco, agua y yogur



| | | |
|-------------|-------------|-------------------|
| | 626,03 Kcal | |
| 25,1 gr. P | 19,7 gr. L | 89,0 gr. C |
| 6,6 gr. SFA | 1,3 gr. sal | 17,9 gr. Azúcares |

SUGERENCIAS PARA CENAS

| DÍA | 1 PLATO | 2 PLATO | POSTRE |
|-----|--|--|---------------------------|
| L1 | Sopa de picadillo con huevo picado y jamón | Filete de bacalao con salsa de almendras | Pan y fruta |
| M2 | Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno | Tortilla de perejil y ajo picadito | Pan y piña en su jugo |
| X3 | Ensaladilla casera de gambas | Calamares a la romana con rodajas de tomate con sal | Pan y fruta |
| J4 | Puré de calabaza y queso rallado | Salchichas frescas al vino blanco | Pan y fruta |
| V5 | Ensalada de manzana y nueces con salsa de yogur | Mitades de huevo cocido con bechamel | Pan y natillas caseras |
| L8 | Sopa de picadillo con jamón picado | Tortilla de patatas con ensalada de escarola y ajo picado | Pan y fruta |
| M9 | Ensalada de tomate, melva y orégano | Croquetas caseras de puchero | Pan y yogur líquido |
| X10 | Ensalada de manzana y nueces con salsa César | Filete de ternera con champiñones naturales | Pan y fruta |
| J11 | Sopa de lluvia | Fingers de pollo caseros con aliño de pimientos asados | Pan y fruta |
| V12 | Ensalada de patata, huevo cocido y cebolla | Chipirón a la plancha con salsa verde | Pan y cuajada |
| L15 | Arroz tres delicias casero | Lomos de bacalao frito con salsa alioli | Pan y fruta |
| M16 | Sopa de fideos | Chuleta de cerdo a la plancha con patatas gajo | Pan y fruta |
| X17 | Ensalada de pasta tricolor con salmón | Tortilla de jamón serrano | Pan y yogur de frutas |
| J18 | Crema de calabacín y queso | Fajitas de pollo con salsa mexy y verduritas | Pan y fruta |
| V19 | Sopa de puchero | Huevos cocidos con bechamel y empanados, con aliño de tomate | Pan y manzana asada |
| L22 | Ensalada de pollo en trocitos y piña | Empanada casera de jamón york, queso y champiñones naturales | Pan y fruta |
| M23 | Sopa de letras | Huevos rellenos con palitos de cangrejo | Pan y macedonia de frutas |
| X24 | Tomates al horno rellenos de arroz tres delicias | Salmonetes fritos en aceite de oliva con ensalada | Pan y fruta |
| J25 | Puré de patatas con virutas de jamón | San jacobito casero con jamón serrano y queso en lonchas | Pan y fruta |
| V26 | Champiñones al ajillo | Sándwich vegetal de pan integral con espárragos y huevo cocido | Pan y gelatina de fresa |
| L29 | Sopa de picadillo con huevo picado y jamón | Croquetas caseras de jamón o puchero | Pan y fruta |
| M30 | Calabacín relleno de atún y queso gratinado al horno | Alitas de pollo fritas con salsa barbacoa | Pan y piña en su jugo |
| J31 | Sopa de verduras | Calamares a la romana con rodajas con tomate con sal | Pan y fruta |

HÁBITOS DE HIGIENE DIARIOS

- Una buena higiene oral; no ingerir alimentos cargados de azúcar, bebidas carbonatadas y cepillarse los dientes tres veces al día.
- Lavarse las manos con frecuencia y no compartir utensilios ni alimentos. Los padres deberán enseñar a los niños a lavarse las manos con agua y jabón, usar pañuelos y no compartir cubiertos, vasos cañitas...
- Uñas cortas y limpias siempre, usa cepillo para uñas en cada lavado.
- Baño diario.
- Pies limpios y libres de mal olor, lavarlos a diario y secarlos bien, sobre todo entre los dedos para evitar la aparición de hongos.

