



MENÚ DE OCTUBRE

		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
1º		Lentejas caseras o Brócoli	Puré de la huerta o Guisantes con jamón	Ensalada de pasta o Alcachofas	Sopa de Letras o Panaché de verdura	
2º		Pescado en salsa marinera o Croquetas jamón	Pechuga pollo milanesa o Emperador al ajillo	Filetes rusos en salsa o Bacalao con tomate	Pescado a la andaluza o Flamenquines	
G		Ensalada tomate	Patatas fritas	Patatas horno	Brócoli	
		LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1º	Espirales boloñesa o Coliflor	Judías Blancas estofadas o Pisto manchego	Crema de calabaza o Gazpacho	Sopa de fideos o Menestra de verdura	Judías verdes con jamón o Ensalada completa	
2º	Ragú de pavo guisado o Salmón al horno	Pescado en salsa o San Jacobos	Tortilla española o Pescado en salsa	Pescado a la andaluza o Pechuga Villaroy	Albóndigas a la jardinera o Atún a la vizcaína	
G	Verduras	Lechuga y tomate	Ensalada de tomate y aceitunas	Guisantes	Patatas fritas	
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1º	Arroz blanco con salsa tomate o Acelgas rehogadas	Lentejas caseras o Coliflor	Sopa de estrellas o Alcachofas con jamón	Menestra de verdura o Champiñón ajillo	Crema de Calabacín o Repollo rehogado	
2º	Lomo en salsa o Pescado rebozado	Pescado en salsa o Nuggets de pollo	Hamburguesa completa o Sepia rebozada	Lomos de pescado andaluza o Escalopines	Pechuga pollo empanada o Caballa en salsa	
G	Ensalada	Patatas horno	Patatas fritas	Brócoli	Lechuga y tomate	
		LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1º	Macarrones con verdura o Guisantes	Puchero de garbanzos o Pisto manchego	Ensalada de pasta o Crema de espinacas	Crema de zanahorias o Judías verdes rehogadas	Arroz tres delicias o Brócoli	
2º	Filete empanado o Pescado al limón	Pescado a la romana o Cinta de lomo en su jugo	Albóndigas caseras o Atún a la vizcaína	Pollo asado o Pescado en salsa verde	Merluza empanada o Pizza casera	
G	Lechuga y maíz	Tomate aliñado	Patatas panaderas	Patatas fritas	Lechuga y tomate	
		LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
1º	Espaguetis con chorizo o Coliflor	Lentejas caseras o Acelgas rehogadas	Arroz blanco con tomate o Alcachofas con jamón	Judías verdes rehogadas o Lombarda con piñones		
2º	Pechuga de pollo plancha o Sardinias rebozadas	Pescado a la andaluza o Flamenquines	Tortilla francesa o Pescado en salsa	Filetes rusos o Salmón en salsa		
G	Lechuga y maíz	Brócoli	Ensalada	Patatas fritas		
POSTRES		Fruta del tiempo (tres días a la semana), lácteos.				
Los alumnos de 1º y 2º de Educación Primaria tomarán siempre la primera opción de cada plato del mes.						
Los alumnos de 3º y 5º de Educación Primaria tomarán Pizza casera el día que vaya en el menú.						



VALORACIÓN ENERGÉTICA



PLATO	Energía (Kcal)	Carbohidratos (g)	Proteínas (g)	Lípidos (g)
ACELGAS REHOGADAS	186	8	3	15
ALBÓNDIGAS CASERAS	269	1	22	20
ALCACHOFAS	132	4	3	11
ALUBIAS BLANCAS	271	14	11	17
ARROZ CON VERDURAS	199	40	5	3
ARROZ EN SALSA DE TOMATE	245	38	5	8
ATUN A LA VIZZAINA	358	6	16	30
BACALAO CON TOMATE	160	4	27	4
BROCOLI	114	3	3	10
CABALLA EN SALSA	288	0	36	16
CHAMPIÑÓN AL AJILLO	159	1	5	15
COLIFLOR	126	3	3	10
CREMA DE CALABACÍN	185	35	9	1
CREMA DE CALABAZA	169	37	3	1
CREMA DE ESPINACAS	267	16	10	17
CREMA DE ZANAHORIAS	117	18	2	4
CROQUETAS DE JAMÓN	239	30	5	11
EMPERADOR	192	0	32	7
ENSALADA COMPLETA	162	5	2	14
ENSALADA DE PASTA	241	30	5	11
ENSALADA GUARNICIÓN	27	1	1	2
ESCALOPINES	333	14	22	21
ESPAGUETIS BOLOÑESA	240	31	7	10
ESPAGUETIS CON CHORIZO	285	33	9	13
FILETE DE PECHUGA DE POLLO EMPANADO	281	10	22	17
FILETES DE TERNERA EMPANADO	374	15	29	22
FILETES RUSOS EN SALSA	270	3	23	18
FLAMENQUINES	403	11	20	31
GASPACHO	162	16	3	9
GUISANTES CON JAMÓN	161	10	10	9
HAMBURGUESA COMPLETA	549	32	25	35
LLINTIJS A LA BURGALESA	282	16	12	17
LOMBARDA	165	9	4	11

PLATO	ENERGÍA	CARBO-	PROTEÍNAS	LÍPIDOS
	(Kcal)	HIDRATOS	(g)	(g)
LOMO EN SALSA	262	1	18	20
MILANESA DE VERDURAS	246	10	3	21
MERLUZA EMPANADA	263	10	18	17
NUGGETS DE POLLO	242	13	18	13
PANACHE DE VERDURAS	233	16	6	13
PASTA CON VERDURAS	241	30	5	11
PATATAS FRITAS GUARNICIÓN	201	8	1	18
PATATAS PANADERA	106	12	2	5
PECHUGA DE POLLO MILANESA	348	36	32	11
PECHUGA DE POLLO PLANCHA	143	0	15	9
PESCADO AL LIMÓN	200	7	20	10
PESCADO ANDALUZ	217	6	19	13
PESCADO EN SALSA	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE ESPINACAS	167	5	17	8
PESCADO EN SALSA DE VERDURITAS	161	5	17	8
PESCADO EN SALSA MARINERA	152	1	19	8
PESCADO EN SALSA VERDE	167	5	17	8
PESCADO REBOZADO	202	4	15	14
PISTO MANCHEGO	161	5	17	8
PIZZA CASERA	433	35	23	22
POLLO ASADO	173	0	32	5
PUCHERO DE GARBANZOS	291	17	11	19
PURE DE VERDURAS	108	15	3	3
RAGU DE PAVO	216	5	22	12
REPOLLO AL PIMENTÓN	71	5	3	4
SALMÓN	293	0	35	17
SAN JACOBO	197	20	3	11
SARDINAS REBOZADAS	327	7	18	25
SEPIA A LA ROMANA	203	8	19	17
SOPA DE ESTRILLAS	162	30	5	2
SOPA DE LETRAS/FIDEOS	162	29	6	2
TORTILLA DE PATATA	263	23	15	12
TORTILLA FRANCESA	241	0	13	21

LA COLIFLOR: RECETAS QUE TE SORPRENDERAN

La naturaleza nos ofrece en cada estación aquellas frutas, verduras y hortalizas más adecuadas para las necesidades de nuestro cuerpo.

Una de ellas es la COLIFLOR. Tiene numerosos compuestos beneficiosos que ayudarán a adultos y niñ@s a pasar un otoño lleno de energía y vitalidad.

Te ofrecemos DOS recetas de coliflor con la que conquistarás a los grandes y pequeños.

ARROZ DE COLIFLOR LA CUBANA

Pica los arbolitos de la coliflor; puedes hacerlo cortando con un cuchillo, en vaso-picador de la batidora, robot de cocina o con una mandolina.

Cuando queden como granos de arroz, saltéalos en una sartén con aceite de oliva virgen extra. Añade tomate frito y un huevo frito. ¡A disfrutar!

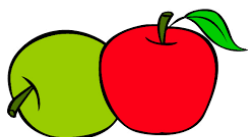


CREMA DE COLIFLOR Y MANZANA

Ingredientes (para 4 personas): 1 coliflor, 1 manzana, 1 patata, 1 cebolla, 1 vaso de agua, 1 vaso de leche, Aceite de oliva virgen extra, sal, semillas de sésamo y/o frutos secos crudos (opcional).

Rehoga la cebolla en el aceite de oliva virgen extra. Añade la patata y la manzana en dados y cocina un par de minutos más. Después añade los ramilletes de coliflor y remueve. Añade el agua y la leche. Cuece durante unos veinte minutos. Bate y salpimenta. Adórnalo con unas semillas de sésamo o unas almendras crudas.

Hay mil formas de cocinar la coliflor: ¿has probado la **pizza** con base de coliflor? ¿y unas **croquetas** de coliflor?



INTRODUCE VARIEDAD DE VERDURAS Y HORTALIZAS EN LA ALIMENTACIÓN DE FAMILIA.