

Menús octubre

DIA	1er plato	2do plato	Postre
Jueves 1	Ensalada de arroz con vegetales, atún, tomate y huevo (s/gluten, celiacía; s/tomate, fructosa; s/huevo)	Pollo al horno con lechuga y zanahoria	Fruta temp.
Viernes 2	Crema de calabacín con picatostes (sin picatostes, celiacía)	Merluza a la plancha con ajo y perejil, lechuga y tomate (s/tomate, fructosa)	Fruta temp.
Lunes 5	Lentejas estofadas con arroz (patata con verduras, no legumbres)	Filete de ternera a la plancha con lechuga y olivas	Fruta temp.
Martes 6	Patata y judía verde con jamón	Gallo de San Pedro con ensalada (pavo, no pescado)	Fruta temp.
Miércoles 7	Macarrones a la napolitana (s/gluten, celiacía; con atún, fructosa)	Tortilla a la francesa con lechuga y olivas (pollo a la plancha, no huevo)	Yogurt natural (Fruta)
Jueves 8	Arroz con verduras	Pollo rustido con champiñones	Fruta temp.
Viernes 9	Crema de zanahoria con picatostes y queso (s/picatostes, celiacía; s/queso, lactosa)	Pavo con lechuga y maíz	Fruta temp.
Lunes 12	<i>Día del Pilar</i>		
Martes 13	Espaguetis integrales a la boloñesa (s/gluten, celiacía)	Lomo a la plancha con lechuga y tomate (s/tomate, fructosa)	Fruta temp.
Miércoles 14	Brócoli con patatas	Albóndigas de pollo a la jardinera (s/gluten, celiacía)	Yogurt natural
Jueves 15	Garbanzos estofados con verduras (arroz con espinacas, no legumbres)	Tortilla de atún con lechuga y tomate (s/tomate, fructosa)	Fruta temp.
Viernes 16	Crema de verduras con picatostes y queso (sin picatostes, celiacía; sin queso, lactosa)	Merluza al horno con verduras (pollo plancha, no pescado)	Fruta temp.
Lunes 19	Arroz con tomate y huevo (arroz con atún, fructosa)	Pollo a la plancha con lechuga y maíz	Fruta temp.
Martes 20	Acelgas con patatas	Filete de ternera con verduras al horno	Fruta temp.
Miércoles 21	Caldo de pollo con pasta (s/gluten, celiacía; s/fructosa)	Tortilla de patatas con lechuga y tomate (s/tomate, fructosa)	Yogurt natural (Fruta)
Jueves 22	Judías blancas estofadas con verduras	Pavo con sala de roquefort y patatas (s/salsa, lactosa)	Fruta temp.
Viernes 23	Crema de calabaza y zanahoria	Rape al horno con patatas, verduritas, salsa y ensalada (pavo, no pescado)	Fruta temp.
Lunes 26	Macarrones con verduras salteadas (s/gluten, celiacía)	Pavo con salsa de tomate y huevo duro (s/tomate, fructosa; s/huevo, no huevo)	Fruta temp.
Martes 27	Lentejas estofadas con verduras (patata con verduras, no legumbres)	Hamburguesa de pollo con lechuga y olivas	Fruta temp.
Miércoles 28	Crema de calabacín con picatostes y queso (sin picatostes, celiacía; sin queso, lactosa)	Tortilla a la francesa con lechuga y tomate (pollo plancha, no huevo; s/tomate, fructosa)	Yogurt natural (Fruta)
Jueves 29	Patata y guisantes	Lomo a la plancha con lechuga y zanahoria	Fruta temp.
Viernes 30	Arroz con pollo	Merluza a la plancha con lechuga y olivas (tortilla, no pescado)	Fruta temp.

***Pan integral: lunes y jueves**

****Todos los platos están cocinados con aceite de oliva virgen y sal yodada**

Meriendas Infantil

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Fruta de temporada	Pan con chocolate	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Pan con jamón y queso

Las adaptaciones de los menús se preparan de acuerdo a las restricciones alimentarias comunicadas al centro. En caso de alergia o intolerancia diagnosticada, es necesario disponer de la información médica correspondiente. La composición final de los platos adaptados queda condicionada a la verificación de los ingredientes y fichas técnicas de los productos.

NOTA: Por causa ajenas a nuestra voluntad, puede haber algún cambio en los menús

Menú valorado: Mercè Moreu, Nutricionista. Núm.col.182