

























Octubre 2021

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
				<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín - Tortilla de patatas al horno  - con lechuga aliñada  - Fruta de temporada
<p>4</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verdura - Pavo estofado - en salsa Pepitoria - Fruta de temporada 	<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas - Abadejo rebozado    - con pimientos rojos - ERRIGORA - Fruta de temporada 	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de coliflor - Libritos de jamón y queso         - con champiñones - Yogur  	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones a la bolognesa - Tortilla francesa al horno  - con lechuga aliñada  - Fruta de temporada 	<p>8</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras - Merluza al horno  - en salsa donostiarra  - Piña en su jugo
<p>11</p> <p>ZUBIA / PUENTE</p>	<p>12</p> <p>PILAR-eko AMABIRJINA / VIRGEN DEL PILAR</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas con patatas - Albóndigas estofadas  - en salsa española - Fruta de temporada 	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con chorizo  - Merluza al horno  - con ensalada mixta  - Natillas de vainilla  	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - ERRIGORA - Arroz con salsa de tomate casero - Muslo de pollo asado - con pimientos rojos - ERRIGORA - Fruta de temporada
<p>18</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brócoli con refrito - Guiso de cerdo con verduras - - Fruta de temporada 	<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pasta con tomate casero - ERRIGORA  - Palometa rebozada    - con pimientos rojos - ERRIGORA - Yogur bebible  	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verduras - Pechuga de pollo a la plancha - con champiñones encebollados - Fruta de temporada 	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Redondo de ternera - en salsa jardinera - Fruta de temporada 	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con txistorra vegetal   - Puré de verduras - - Fruta de temporada







25

- Lentejas guisadas
- Tortilla de patatas al horno
- 
- con lechuga aliñada
- 
- Fruta de temporada


26

- Espinacas gratinadas con queso
-  
- Hamburguesas
- 
- en salsa cazadora
- Fruta de temporada


27

- Garbanzos guisados
- Bacalao rebozado
-   
- con mahonesa y limón
-  
- Yogur
- 

28

- Sopa casera con fideos - ERRIGORA
- 
- Pollo guisado
- con menestra
- Fruta de temporada

29

- Puré de calabaza
- Salchichas frescas de cerdo al horno
- 
- con pimientos rojos - ERRIGORA
- Fruta de temporada

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.