

MENÚ ESCOLAR

OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ENTERO		MENÚ ENTERO		MENÚ ENTERO		MENÚ ENTERO		MENÚ ENTERO	
PE									
1	Alubias con verduritas Filete de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta	2	Patatas estofadas con carne de cerdo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo	3	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta	4	Lacitos de pasta vegetales con tomate y albahaca Salchichas picnic de ave en salsa a la jardinera Pan y Lácteo		
7	Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta	8	Arroz en amarillo con carne de cerdo Merluza en salsa a la naranja con coliflor Pan y Lácteo	9	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta	10	Macarrones con tomate orégano Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo		
14	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y quesitos Pan y Fruta	15	Patatas estofadas con verduras Mini san Jacobos y tomate a rodajas Pan y Lácteo	16	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta	17	Arroz a la cubana con huevo cocido Daditos de bacalao al horno y ensalada tipo 3 Pan y Lácteo		
21	Crema de puerro y apio Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta	22	Patatas a la riojana Lomo de salmón en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta	23	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo	24	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta		
28	Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y quesitos Pan y Fruta	29	Alubias con verduritas Filete de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta	30	Patatas guisadas con alcachofas Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo	31	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta		
									REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD

Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº Col: AND-00572

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.
Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y rodajas de aceitunas verdes
Ensalada tipo 3: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.

