

Menú Octubre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Cazuela de fideos 🌾🦀 1 Alitas de pollo 🌾 *Pechuga de pollo a la plancha Alcachofas salteadas Fruta de temporada	2 Fabada Boquerones a la andaluza 🌾🐟 Yogures y natillas 🥛
5 Macarrones boloñesa 🌾 Salchichas de pavo Brócoli hervido Fruta de temporada	6 Crema de calabaza Filetes de lomo empanado 🌾🥚 Patatas españolas 🥔 Fruta de temporada	7 Lentejas con chorizo Salmón a la plancha 🐟 Ensalada de col Fruta de temporada	8 Sopa de mariscos 🌾🦀🐟🦀 Pinchitos de pollo *Pechuga de pollo a la plancha Fruta de temporada	9 Paella mixta 🦀🐟🦀 Calamares a la romana 🌾🦀 *Rosada rebozada 🌾🐟 Yogures y natillas 🥛
12 Fiesta local	13 Crema de puerros Pechuga de pollo a la plancha Quinoa de verduras	14 Potaje de garbanzos Bacalao a la vizcaína 🌾🐟 *Rosada rebozada 🌾🐟 Coliflor al vapor Fruta de temporada	15 Sopa de pescado 🌾🦀🐟🦀 Contra de ternera asada con puré de manzanas *Filetes de ternera a la plancha Fruta de temporada	16 Ensaladilla rusa 🥚🥛 Sopa de fideos Boquerones a la andaluza 🌾🐟 *Rosada rebozada 🌾🐟 Yogures y natillas 🥛
19 Fiesta local	20 Crema de calabacines Filete de lomo ibérico a la plancha Brócoli al vapor	21 Lentejas estofadas Merluza en salsa verde 🌾🐟 *Rosada rebozada 🌾🐟 Fruta de temporada	22 Cazuela de choco con almejas 🌾🦀 Pollo asado al limón Ensalada César 🥛	23 Paella mixta 🦀🐟🦀 Lenguado rebozado 🌾🐟 *Rosada rebozada 🌾🐟 Yogures y natillas 🥛

Símbolo/Alérgeno

🌾 Gluten	🥛 Leche / Lácteos
🦀 Crustáceos	🍷 Frutos de Cáscara
🥚 Huevo	🌿 Apio
🐟 Pescado	🥔 Mostaza
🥜 Cacahuètes	🌱 Sésamo
🍷 Soja	🧄 Sulfitos
🥒 Altramuces	🦀 Moluscos

Menú Octubre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
26 Cocido 🌾 Tortilla de patatas y cebolla 🥔🥬 Pimientos fritos Fruta de temporada	27 Crema de verduras Albóndigas caseras 🌾🥔 Menestra salteada Fruta de temporada	28 Lentejas con chorizo Salmón a la plancha 🐟 Ensalada de queso y cebolla caramelizada 🥛 Fruta de temporada	29 Sopa de mariscos 🌾🦀🐟🦀 Filetes de ternera a la plancha Ensalada de col 🥬 Fruta de temporada	30 Fabada Calamares a la romana 🌾🦑 *Rosada rebozada 🌾🐟 Yogures y natillas 🥛

Símbolo/Alérgeno

🌾 Gluten	🥛 Leche / Lácteos
🦀 Crustáceos	🍷 Frutos de Cáscara
🥔 Huevo	🌿 Apio
🐟 Pescado	🌶️ Mostaza
🥜 Cacahuètes	🌾 Sésamo
🍷 Soja	🥛 Sulfitos
🌾 Altramuces	🦀 Moluscos

OCTOBER MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
			Noodle casserole 🌾🦀 Chicken wings 🌾 *Grilled chicken breast Sautéed artichokes Seasonal fruit	Fabada Andalusian-style anchovies 🌾🐟 Yoghurts and custards 🥛
Macaroni Bolognese 🌾 Turkey sausages Boiled broccoli Seasonal fruit	Pumpkin cream soup Breaded pork loin fillets 🌾🥚 Spanish-style potatoes 🥔 Seasonal fruit	Lentils with chorizo Grilled salmon 🐟 Coleslaw Seasonal fruit	Seafood soup 🌾🦀🐟🦀 Chicken skewers *Grilled chicken breast Seasonal fruit	Mixed paella 🦀🐟🦀 Fried calamari rings 🌾🦀 *Battered rosada (white fish) 🌾🐟 Yoghurts and custards 🥛
Local holiday	Leek cream soup Grilled chicken breast Vegetable quinoa	Chickpea stew Biscay-style cod 🌾🐟 *Battered rosada (white fish) 🌾🐟 Steamed cauliflower Seasonal fruit	Fish soup 🌾🦀🐟🦀 Roast beef with apple purée *Grilled beef fillets Seasonal fruit	Russian salad 🥚🥛 Noodle soup Andalusian-style anchovies 🌾🐟 *Battered rosada (white fish) 🌾🐟 Yoghurts and custards 🥛
Local holiday	Cream of courgette soup Grilled Iberian pork loin fillet Steamed broccoli	Stewed lentils Hake in green sauce 🌾🐟 *Battered rosada (white fish) 🌾🐟 Seasonal fruit	Cuttlefish and clam casserole 🌾🦀 Lemon-roasted chicken Caesar salad 🥛	Mixed paella 🦀🐟🦀 Battered sole 🌾🐟 *Battered rosada (white fish) 🌾🐟 Yoghurts and custards 🥛

Símbolo/Alérgeno

🌾 Gluten	🥛 Leche / Lácteos
🦀 Crustáceos	🍷 Frutos de Cáscara
🥚 Huevo	🌿 Apio
🐟 Pescado	🍌 Mostaza
🥜 Cacahuetes	🌱 Sésamo
🍷 Soja	🧄 Sulfitos
🥒 Altramuces	🦀 Moluscos

OCTOBER MENU

MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Cocido (Traditional Spanish) 26 Spanish potato and onion omelette Fried peppers Seasonal fruit	Vegetable cream soup 27 Homemade meatballs Sautéed mixed vegetables Seasonal fruit	Lentils with chorizo 28 Grilled salmon Cheese and caramelised onion salad Seasonal fruit	Seafood soup 29 Grilled beef fillets Coleslaw Seasonal fruit	Fabada 30 Fried calamari rings *Battered rosada (white fish) Yoghurts and custards

Símbolo/Alérgeno

Gluten	Leche / Lácteos
Crustáceos	Frutos de Cáscara
Huevo	Apio
Pescado	Mostaza
Cacahuetes	Sésamo
Soja	Sulfitos
Altramuces	Moluscos

Símbolo/Alérgeno

 Gluten	 Leche / Lácteos
 Crustáceos	 Frutos de Cáscara
 Huevo	 Apio
 Pescado	 Mostaza
 Cacahuètes	 Sésamo
 Soja	 Sulfitos
 Altramuces	 Moluscos

Symbol / Allergen

 Gluten	 Milk / Dairy
 Crustaceans	 Tree Nuts
 Egg	 Celery
 Fish	 Mustard
 Peanuts	 Sesame
 Soy	 Sulfites
 Lupin	 Molluscs

Sugerencias para la cena

- 1) En general, es conveniente que las cenas sean ligeras en cantidades y pobres en alimentos grasos.
- 2) Siempre se pueden incluir vegetales crudos o cocidos, aunque en el almuerzo hayan estado presentes.
- 3) Si en la comida hay verdura, en la cena puede volver a haberla. Además, se puede incluir algo de pasta, arroz, patatas o legumbres.
- 4) Si en el segundo plato se ha comido carne, cenar pescado o huevo.
- 5) Si en el segundo plato se ha comido huevo, cenar carne o pescado (cuanto menos procesada la carne mejor)
- 6) Si el postre de la comida ha sido lácteo, incluir fruta en la cena.
- 7) Si el postre de la comida ha sido fruta, se puede repetir fruta o tomar un lácteo con poca cantidad de azúcar (yogur natural, requesón, cuajada...)
- 8) Los postres lácteos azucarados deben ser de consumo más bien esporádico (natilla, arroz con leche, flan...)

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría

<https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854>

Fuente: Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría

<https://www.analesdepediatría.org/es-obesidad-infantil-recomendaciones-del-comite-articulo-13095854>

Meriendas (Infantil y Primer Ciclo de Primaria)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES
Mollete con aceite de oliva o pavo Leche con cacao	Fruta de temporada (manzanas y peras)	Mollete de crema de queso	Fruta de temporada (manzanas y peras)