

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

MES OCTUBRE

05 Guiso de patatas con verduras
Atún al horno con pisto
Yogur

Hidra. car.: 72g Proteínas: 49
Grasas: 25g - Kcalorías: 698

06 Crema de calabacín con costrones de pan
Pollo asado al limón con patatas dado
Fruta de temporada

Hidra. car.: 66g Proteínas: 27g
Grasas: 20g - Kcalorías: 543

07 Judías blancas caseras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de colores
Fruta de temporada

Hidra. car.: 91g Proteínas: 25g
Grasas: 25g - Kcalorías: 679

01 Paella de verduras
Palometa empanada con zanahoria baby
Fruta de temporada

Hidra. car.: 105g Proteínas: 40g
Grasas: 22g - Kcalorías: 753

08 Arroz con tomate y orégano
Limanda a la romana con verduritas
Fruta de temporada

Hidra. car.: 106g Proteínas: 39g
Grasas: 36g - Kcalorías: 784

02 Judías verdes a la extremeña
Albóndigas al horno en salsa con champiñones
Fruta de temporada

Hidra. car.: 65g Proteínas: 25g
Grasas: 40g - Kcalorías: 705

09 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 104g Proteínas: 31g
Grasas: 18g - Kcalorías: 678

12
FESTIVO

13 Coditos con chorizo y tomate casero
Tortilla francesa con queso y zanahoria baby
Fruta de temporada

Hidra. car.: 85g Proteínas: 24g
Grasas: 32g - Kcalorías: 701

14 Alubias pintas caseras con arroz
Caballa con ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 93g Proteínas: 37g
Grasas: 31g - Kcalorías: 778

15 Menestra de verduras rehogadas
Filetes rusos en salsa con patatas fritas
Fruta de temporada

Hidra. car.: 79g Proteínas: 24g
Grasas: 31g - Kcalorías: 697

16 Lentejas a la hortelana
Merluza en tempura con ensalada de colores
Fruta de temporada

Hidra. car.: 83g Proteínas: 35g
Grasas: 30g - Kcalorías: 727

19 Macarrones a la marinera
Magro de cerdo guisado con verduras
Actimel

Hidra. car.: 102g Proteínas: 47g
Grasas: 24g - Kcalorías: 786

20 Crema de calabaza con virutas de jamón
Salmón al horno con champiñones al ajillo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 69g Proteínas: 33g
Grasas: 28g - Kcalorías: 644

21 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 104g Proteínas: 31g
Grasas: 18g - Kcalorías: 678

22 Arroz tres delicias
Abadejo al horno en salsa con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

Hidra. car.: 98g Proteínas: 35g
Grasas: 16g - Kcalorías: 647

23 Judías blancas estofadas
Huevos cocidos con salsa casera de tomate y con ensalada de colores
Fruta de temporada

Hidra. car.: 82g Proteínas: 33g
Grasas: 28g - Kcalorías: 692

26 Crema de champiñón con crujiente de bacón
Ternera guisada a la jardinera con verduritas
Yogur

Hidra. car.: 77g Proteínas: 40g
Grasas: 20g - Kcalorías: 636

27 Patatas a la riojana
Bacalao orly con ensalada verde
Fruta de temporada

Hidra. car.: 76g Proteínas: 42g
Grasas: 33g - Kcalorías: 752

28 Guisantes salteados con huevo duro
Lacón a la gallega con patata cocida
Fruta de temporada

Hidra. car.: 75g Proteínas: 36g
Grasas: 19g - Kcalorías: 591

29 Espaguetis en salsa de queso
Merluza al horno en salsa con calabaza dado
Fruta de temporada

Hidra. car.: 107g Proteínas: 35g
Grasas: 15g - Kcalorías: 678

30 Lentejas con verduras
Revuelto con jamón y ensalada del tiempo
Fruta de temporada

Hidra. car.: 92g Proteínas: 29g
Grasas: 26g - Kcalorías: 703

Menú acompañado de agua y ración de pan diaria. Fruta fresca (manzana, pera, plátano, naranja, mandarina y frutas de temporada). La información sobre los ingredientes y posibles alérgenos aquí reflejada es orientativa; en cumplimiento del R.1169/2011, dicha información completa y exacta está a disposición en el centro.

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de AUSOLAN RCS, S.L.

ENGLISH MENU

- 01 **J** - Vegetables paella- Breaded palometa with baby carrot- Season's fruit
- 02 **V** - Green beans with tomato - Meatballs baked in mushroom sauce- Season's fruit
-
- 05 **L** - Stewed potatoes - Tuna with tomato and vegetables - Yogurt
- 06 **M** - Courgette cream with bread croutons - Lemon roast chicken with potatoes given - Season's fruit
- 07 **X** - Homemade white beans - Potatoes omelette with colours salad - Season's fruit
- 08 **J** - Rice with tomato and oregano - Roman dab with vegetables - Season's fruit
- 09 **V** - Cocido soup - complete cocido - Season's fruit
-
- 12 **L** - FESTIVE
- 13 **M** - Pasta with chorizo and homemade tomato-French omelet with chesse and baby carrot- Season's fruit
- 14 **X** - Homemade pinto beans with rice- Mackerel with salad of time - Season's fruit
- 15 **J** - Sauteed vegetable stew - Salsibury steak in sauce with chips - Season's fruit
- 16 **V** - Lentils to the hortelana - Hake in tempura with salad of colors - Season's fruit
-
- 19 **L** - Seafood macaroni - Pork lean stew and vegetables - Actimel
- 20 **M** - Pumpkin cream with jam shavings - baked salmon with garlic mushroom - Season's fruit
- 21 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Season's fruit
- 22 **J** -Three delights rice- Baked haddock in sauce with lettuce and tomato salad - Season's fruit
- 23 **V** - White bean stew - Boiled eggs with homemade tomato sauce and salad of colors - Season's fruit
-
- 26 **L** - Mushroom cream with crispy bacon - Stewed beef with vegetables - Yogurt
- 27 **M** - Potatoes Riojana's style - Cod orly with green salad - Season's fruit
- 28 **X** - Peas sautéed with hard-boiled egg - Lacón to the Galician with cooked potato - Season's fruit
- 29 **J** -Spaghetti with chesse sauce - Baked hake in sauce with pumpkin given - Season's fruit
- 30 **V** - Lentils with vegetables - Scrambled eggs with ham and salad of time - Season's fruit

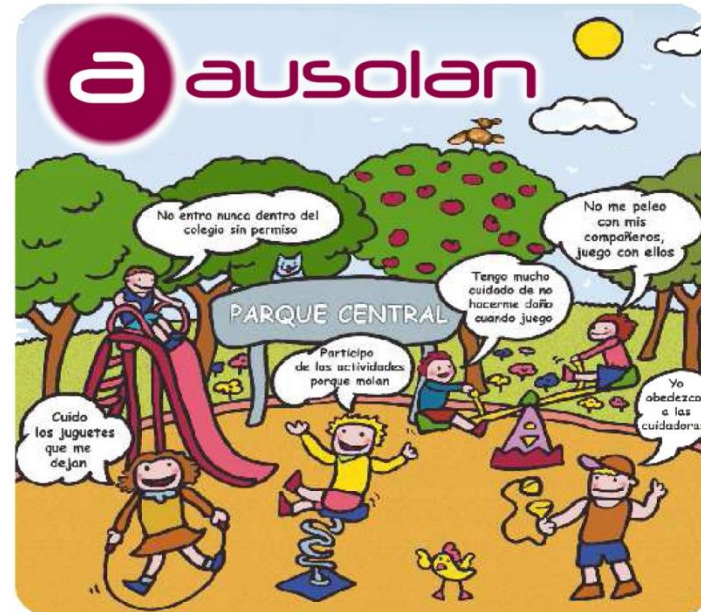
SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



Octubre 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56