

# MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<b>MENÚ ENTERO</b> <small>PE</small>										
	Alubias con verduras Filete de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta	1	Patatas estofadas con carne de cerdo Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo	2	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta	3	Lacitos de pasta vegetales con tomate y albahaca Salchichas picnic de ave en salsa a la jardinera Pan y Lácteo	4		
	Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta	7	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	11		
	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y quesitos Pan y Fruta	14	Patatas estofadas con verduras Mini san Jacobos y tomate a rodajas Pan y Lácteo	16	Garbanzos con verduras 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	18		
	Crema de puerro y apio Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta	21	Patatas a la riojana Lomo de salmón en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta	22	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo	23	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta	24	Macarrones con tomate y queso rallado Mini flamenquines al horno Pan y Lácteo	25
	Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y quesitos Pan y Fruta	28	Alubias con verduras Filete de merluza en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta	29	Patatas guisadas con alcachofas Hamburguesa de pollo en salsa con ensalada tipo 1 Pan y Lácteo	30	Lentejas con zanahorias Croquetas de jamón y remolacha aliñada Pan integral y Fruta	31	<b>REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD</b>	

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

**TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA**

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.

[www.dmaritainfantil.com](http://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.

