

# MENÚ OCTUBRE 2021

## Menú DIABETES Comedores Escolares CURSO 2021/2022



	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>A</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>REHOGADO DE ARVEJAS CON HUEVO PICADO</b></li> <li>• JAMONCITOS A LA MANZANA CON PIMIENTOS ASADOS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE VERDURAS</b></li> <li>• GUIISO DE TERNERA MECHADA GUISANTES</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE GARBANZOS</b></li> <li>• PESCADO A LA PLANCHA CON VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE BERROS</b></li> <li>• PECHUGA A LA PLANCHA CON SALTEADO DE VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ACELGAS DEL PAIS Y JUDÍAS.</b></li> <li>• PESCADO AL HORNO Y ENSALADA MIXTA</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>B</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA HORTELANA</b></li> <li>• JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y CARNE</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE LEGUMBRES Y VERDURAS</b></li> <li>• MARMITAKO DE FOGONERO CON VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE CALABAZA</b></li> <li>• SOLOMILLO DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA CANARIA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE BERROS</b></li> <li>• MUSLITOS HORNEADOS CON VERDURAS AL HORNO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE ZANAHORIAS</b></li> <li>• HAMBURGUESA DE POLLO CON CEBOLLA Y CALABACÍN</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL</li> </ul>
<b>C</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE LENTEJAS</b></li> <li>• TORTILLA ESPAÑOLA ENSALADA CANARIA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE ESPINACAS</b></li> <li>• EMINCE DE AVE CON ZANAHORIAS Y JUDÍAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PESCADO CON ARROZ</b></li> <li>• ALBÓNDIGAS JARDINERA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE 3 LEGUMBRES</b></li> <li>• CHOCO SALTEADO Y VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE CALABACÍN</b></li> <li>• TACOS DE POLLO CON VERDURAS</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.</li> </ul>
<b>D</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>CREMA DE 5 VERDURAS</b></li> <li>• CERDO MAGRO SALTEADO CON PISTO DE VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE PUCHERO CON HIERBAHUERTO</b></li> <li>• MUSLOS AL HORNO CON CALABACINES PLANCHA</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>POTAJE DE ESPINACAS Y GARBANZOS</b></li> <li>• MACARRONES CON BOLOÑESA QUESO YHUEVO</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>SOPA DE POLLO</b></li> <li>• RAGOUT DE CERDO MAGRO CON VERDURAS</li> <li>• FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO .</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>PURÉ DE LENTEJAS CON PICATOSTES</b></li> <li>• MERLUZA HORNEADA CON ENSALADA TROPICAL</li> <li>• YOGUR SABORES Y PAN FRESCO .</li> </ul>

	L	M	X	J	V	S	D
	OCTUBRE						
				1	2	3	
<b>A</b>	4	5	6	7	8	9	10
<b>B</b>	11	12	13	14	15	16	17
<b>C</b>	18	19	20	21	22	23	24
<b>D</b>	25	26	27	28	29	30	31

★ No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

★ Este menú , por causas justificadas , podrá sufrir modificaciones

★ Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

★ Se pueden consultar las fichas de los platos en la página web de Albie: <http://albie.es/colegios/>

★ Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.

★ En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.  
- Silvia Moreno Diez , Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

★ Todos los pescados utilizados , exclusivamente , son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogueiro sin espinas y sin piel.

**Valores Nutricionales**

ENERGÍA Kcal

PROTEÍNAS gr.

LÍPIDOS gr.

HIDRATOS DE CARBONO gr.

Recomendación para la **CENA**.

Más información 914356448.

