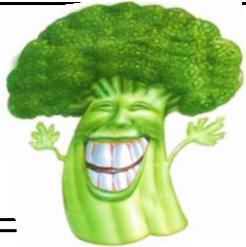




OCTUBRE 2019

MENU BASAL

Revisado: Maria Rodriguez Estévez
Técnico en Dietética y Nutrición
Departamento de Calidad

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Sopa de cuscus 1 Jamón asado con verduras de temporada 12 Yogur 7	2 Coditos con tomate 1 Merluza en salsa verde con guarnición 1-4-12 Fruta	3 Empanada de atún 1-4 Milanesa de cerdo con ensalada 1-3 Flan 7	4 Crema de calabaza 12 Palometa al horno con patatas 4-12 Fruta
7 Sopa de fideos 1 Pollo a la hortelana con verduras 12 Yogur 7	8 Lentejas con vegetales Merluza a la romana con patatas 1-3-4 Fruta	9 Crema de calabacín 12 Macarrones a la boloñesa 1 Yogur 7	10 Judías con huevo 3 Chuleta a la riojana con patata panadera Fruta	11 Espirales con queso 1-7 Lomo de bacalao al horno con coliflor 1-4 Yogur 7
14 Crema de verduras 12 Guiso de carne con macarrones 1-12 Fruta	15 Arroz milanesa 3-6 Pollo al ajillo con brócoli Yogur 7	16 Pizza 1-7-6 Merluza al horno con coliflor 1-4-12 Fruta	17 Espirales con tomate y champiñones 1 Tortilla española con ensalada 3 Natillas de vainilla 7	18 Crema de zanahoria 12 Paella de pescado 4-12 Bizcocho 1-3-7
21 Crema de calabaza 12 Albóndigas con arroz y tomate 6-12 Fruta	22 Macarrones con tomate y queso 1-7 Cazuela de merluza con patata, guisantes y zanahoria 4-12 Natillas de chocolate 7	23 Sopa de estrellitas 1 Lomo adobado al horno con patatas y menestra 6 Fruta	24 Crema de verduras 12 Arroz con bacalao y verduras 1-4-12 Yogur 7	25 Lentejas vegetales Muslito de pollo al horno con patatas 12 Fruta
28 Arroz de verduras Tortilla española con tomate 3 Yogur 7	29 Sopa de fideos 1 Cinta de lomo en salsa española con patata 12 Fruta	30 Crema de zanahoria 12 Fideuá de rape 1-4-12 Yogur 7	31 NO LECTIVO	<i>Comer brócoli es excelente para mantener los huesos sanos y fuertes dado su contenido en fósforo, magnesio y zinc. Sus nutrientes, como la zeaxantina, el beta-caroteno y la vitamina A convierten al brócoli en un protector de la salud ocular.</i>

INFORMACION PARA ALERGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico, para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.



1-Gluten



2-Crustaceos



3-Huevo



4-Pescado



5-Cacahuete



6-Soja



7-Lacteos



8-Frutos Secos



9-Apio



10-Mostaza



11-Sésamo



12-Sulfitos



13-Altramuz



14-Moluscos