

MENÚ ESCOLAR

OCTUBRE 2021



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ENTERO

REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD



NO OLVIDES EL DESAYUNO, EMPIEZA EL DÍA ¡¡¡CON FUERZA!!!



| | | | | |
|---|--|---|---|--|
| | | | | Macarrones con salsa boloñesa casera Nuggets de pollo Pan y Lácteo 1 |
| Crema de verduras hortelana Lomo de cerdo en salsa Pan y Fruta 4 | Patatas a la riojana con chorizo Tortilla francesa con tomate a rodajas Pan integral y Fruta 5 | Alubias con judías verdes y zanahorias Merluza en salsa de limón y romero con berenjenas Pan y Fruta 6 | Puchero andaluz con arroz Pollo en salsa de manzana con calabaza Pan integral y Fruta 7 | Lacitos de pasta con tomate y orégano Pizza de york y queso Pan y Lácteo 8 |
| Crema de judías verdes y calabacín Merluza a la marinera con zanahorias Pan y Fruta 11 | DÍA DE LA HISPANIDAD  12 | Garbanzos con calabaza Tortilla francesa y quesitos Pan y Fruta 13 | Patatas estofadas con alcachofas Albóndigas mixtas en salsa con berenjenas Pan integral y Fruta 14 | Macarrones con tomate y queso rallado Varitas de merluza y ensalada Pan y Lácteo 15 |
| Crema de apio y puerro Tortilla de patatas con calabacín Pan y Fruta 18 | Lentejas con zanahorias Pechuga de pollo al curry Pan integral y Fruta 19 | Arroz con tomate y huevo cocido Mini flamenquines Pan y Fruta 20 | Alubias con verduritas Merluza en salsa de pimientos del piquillo Pan integral y Fruta 21 | Patatas estofadas a la jardinera Albóndigas de ave en tomate y ensalada Pan y Lácteo 22 |
| Crema de champiñones Tortilla francesa Pan y Fruta 25 | Arroz a la marinera con bacalao Lomo de cerdo adobado al limón con taquitos de calabaza Pan integral y Fruta 26 | Patatas estofadas con carne de cerdo Merluza a la roteña Pan y Lácteo 27 | Lentejas con zanahorias Pechuga de pollo en salsa con patatas al horno Pan integral y Fruta 28 | Coditos de pasta con tomate y albahaca Hamburguesa de ternera en salsa con zanahorias Pan y Lácteo 29 |

CONSUME FRUTAS Y VERDURAS DIARIAMENTE



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.



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

