

# MENÚ OCTUBRE 2024 – SIN PLV

\*Menú elaborado según las directrices del PLAN EVACOLE elaborado por la Junta de Andalucía y siguiendo la Ley de Información Alimentaria (Alérgenos) 1169/2011

		1 Cocido sin carne de ternera con garbanzos ecológicos(12) Rosada a la plancha con patatas gajo al horno(4) Yogur vegetal(6)	2 Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Arroz con pollo y verduras (tomate, zanahoria y judías verdes) Fruta de temporada	3 Salmorejo(1) Tortilla de patatas y guisantes(3,12) Fruta de temporada	4 Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Espaguetis con salsa de verduras casera(1) Fruta de temporada
7 Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Macarrones integrales a la boloñesa (con carne picada de pollo)(1) Fruta de temporada	8 Crema de calabaza, cebolla y boniato Merluza al horno con ensalada de tomate y AOVE(4) Yogur vegetal(6)	9 Arroz a la cubana con longaniza de pollo (sin trazas) Ensalada con manzana y nueces(8) Fruta de temporada	10 Guisado de lentejas ecológicas con verduritas y patata (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Tortilla de espárragos verdes con ensalada de lechuga y tomate(3) Fruta de temporada	11 Sopa de verduras con letras(1) Pechuga de pollo con salsa de tomate y berenjena asada Fruta de temporada	
14 Crema de calabacín, zanahoria y patata Hamburguesita casera de pollo Fruta de temporada	15 Sopa de verduras con fideos(1) Bacalao la plancha con champiñones salteados(4) Yogur vegetal(6)	16 Lentejas ecológicas con arroz y verduras (pimiento y zanahoria)(12) Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Fruta de temporada	17 Salmorejo(1) Filete de lomo de cerdo con champiñones Fruta de temporada	18 Ensalada de pasta (pasta, lechuga, zanahoria y tomate)(1) Tortilla de cebolla(3) Fruta de temporada	
21 Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Guisado de albóndigas de pollo con patatas en salsa de verduras(1,3,6,10) Fruta de temporada	22 Ensalada 4 colores Arroz del Sierra: con cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Yogur vegetal(6)	23 Potaje de habichuelas ecológicas con pimiento, cebolla, puerro, ajo y patata(4) Tortilla francesa con ensalada de tomate, AOVE y orégano(3) Fruta de temporada	24 Sopa de verduras con letras(1) Salmón al horno(4) Fruta de temporada	25 Ensalada de tomate, pepino, maíz y zanahoria rallada Espaguetis con salsa de tomate y carne picada de pollo(1) Fruta de temporada	
28 Sopa de pollo con letras(1) Muslo de pollo deshuesado al horno con patatas gajo Fruta de temporada	29 Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Merluza con patatas al horno(4) Yogur vegetal(6)	30 Arroz meloso de cerdo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada griega sin queso feta Fruta de temporada	31 <b>FESTIVO</b>		

**Alérgenos:** 1. Cereales con gluten. 2. Crustáceos. 3. Huevo. 4. Pescado. 5. Cacahuete. 6. Soja. 7. Lácteos. 8. Frutos secos. 9. Apio. 10. Mostaza. 11. Granos de sésamo.

12. Sulfitos. 13. Altramuces. 14. Moluscos

**Todos los menús irán acompañados de agua y pan integral. La fruta será de temporada.**

**Frutas de temporada:** Cereza, chirimoya, frambuesa, mandarina, mango, pera, plátano, pomelo y uva

## IDEAS DE CENAS SALUDABLES

	1 Muslitos de pollo al horno con rodajitas de tomate y cebolla Fruta de temporada	2 Ensalada colorida Salmón desmigado con quinoa roja Yogur vegetal	3 Rueditas de tomatito Lomitos de lenguado al horno con patatitas gajo Fruta de temporada	4 Fajitas de pollo con pimiento rojo, cebollita y tomatito rallado Fruta de temporada
7 Gazpacho casero con picatostes de pan tostado Tortilla con calabacín Yogur vegetal	8 Patata asada Hamburguesa de pavo y zanahoria con tomate y pepino picado Fruta de temporada	9 Sopa juliana Heura o bocaditos vegetales a la plancha con chips de boniato Yogur vegetal	10 Gazpacho casero Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Fruta de temporada	11 Ensalada colorida Crep al gusto con verduritas Fruta de temporada
14 Sopa de tomate Tortilla de jamón cocido (>85% carne, sin trazas) Yogur vegetal	15 Guisadito de verduras Salteado de pavo con zanahoria, tomate y judías verdes Fruta de temporada	16 Ensalada colorida Hamburguesitas de salmón con salsa de tomate casera Yogur vegetal	17 Menestra de verduras: guisantes, zanahoria, cebollita dulce, tomate y huevo duro Fruta de temporada	18 Arepas con guacamole, tomatito y huevo poché Fruta de temporada
21 Consomé con fideítos Tortilla francesa Yogur vegetal	22 Palitos de zanahoria y apio con hummus Solomillo de pollo en salsa de tomate Fruta de temporada	23 Parrillada de verduras al gusto Sardinas aliñadas con AOVE y limón al horno Yogur vegetal	24 Pisto de verduras Lomitos de lenguado al horno con patatitas gajo Fruta de temporada	25 Ensalada Pizza casera Fruta de temporada
28 Verduritas salteadas al gusto con tortilla francesa Yogur vegetal	29 Ensalada Hamburguesas de pollo al horno con rodajitas de tomate y cebolla Fruta de temporada	30 Salmorejo con taquitos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) y picatostes de pan tostado Yogur vegetal	31 <b>FESTIVO</b>	