

# MENÚ OCTUBRE 2024 – SIN FRITOS

\*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	2	3	4
	Cocido con garbanzos ecológicos(12) Rosada a la plancha con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural(7)	Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	Salmorejo(1) Tortilla de patatas y guisantes (previamente asados)(3,12) Fruta de temporada	Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Espaguetis con salsa de verduras casera(1) Fruta de temporada
7	8	9	10	11
Ensalada de canónigos, tomate y zanahoria Macarrones integrales con tomate natural triturado y carne picada de ternera(1) Fruta de temporada	Crema de calabaza, cebolla y boniato Merluza al horno con ensalada de tomate y AOVE(4) Yogur griego natural(7)	Arroz a la cubana (con tomate natural triturado) con longanizas de pollo a la plancha Ensalada con manzana y nueces(8) Fruta de temporada	Guisado de lentejas ecológicas con verduras y patata (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Tortilla de espárragos verdes (previamente salteados) y ensalada de lechuga y tomate(3) Fruta de temporada	Sopa de verduras con letras(1) Pechuga de pollo con daditos de tomate natural y berenjena asada Fruta de temporada
14	15	16	17	18
Crema de calabacín, zanahoria y patata Hamburguesita casera de pollo Fruta de temporada	Sopa de verduras con fideos(1) Bacalao la plancha con champiñones salteados(4) Yogur griego natural(7)	Lentejas ecológicas con arroz y verduras (pimiento y zanahoria)(12) Ensalada de escarola, tomate, aguacate y atún(4) Fruta de temporada	Salmorejo(1) Filete de lomo de cerdo con champiñones Fruta de temporada	Ensalada de pasta (pasta, lechuga, zanahoria y tomate)(1) Tortilla de cebolla (previamente salteada)(3) Fruta de temporada
21	22	23	24	25
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	Ensalada 4 colores Arroz del Sierra: con cerdo, pimiento, zanahoria, cebolla, tomate y ajo Yogur griego natural(7)	Potaje de habichuelas ecológicas con pimiento, cebolla, puerro, ajo y patata(12) Tortilla francesa con ensalada de tomate, AOVE y orégano(3) Fruta de temporada	Sopa de verduras con letras(1) Salmón al horno(4) Fruta de temporada	Ensalada de tomate, pepino, maíz y zanahoria rallada Espaguetis a la carbonara(1,3,7) Fruta de temporada
28	29	30	31	
Sopa de pollo con letras(1) Muslo de pollo deshuesado al horno con patatas gajo Fruta de temporada	Crema de calabacín, puerro, zanahoria y boniato Merluza con patatas al horno(4) Yogur griego natural(7)	Arroz meloso de cerdo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada griega(7) Fruta de temporada	<b>FESTIVO</b>	
<p><b>Alérgenos:</b> 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</p> <p><b>Todos los menús irán acompañados de agua y pan integral. La fruta será de temporada.</b></p> <p><b>Frutas de temporada:</b> Cereza, chirimoya, frambuesa, mandarina, mango, pera, plátano, pomelo y uva</p>				

## 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 griego natural	3 Rueditas de tomatito Lomitos de lenguado al horno con patatitas gajo Fruta de temporada	4 Fajitas de ternera con pimiento rojo, cebollita y tomatito rallado Yogur griego natural
7 Gazpacho casero con picatostes de pan tostado Tortilla con calabacín (previamente cocido) Yogur griego natural	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 griego natural	10 Gazpacho casero Sardinas a la plancha con picada de ajo y perejil Fruta de temporada	11 Ensalada colorida Crep al gusto con verduritas Yogur griego natural
14 Sopa de tomate Tortilla de jamón cocido (>85% carne) Yogur griego natural	15 Guisadito de verduras Salteado de pavo con zanahoria, tomate y judías verdes Fruta de temporada	16 Ensalada colorida Hamburguesitas de salmón con tomate natural triturado Yogur griego natural	17 Menestra de verduras: guisantes, zanahoria, cebollita dulce, tomate y huevo duro Fruta de temporada	18 Arepas con guacamole, tomatito y huevo poché Yogur griego natural
21 Consomé con fideítos Tortilla francesa Yogur griego natural	22 Palitos de zanahoria y apio con hummus Solomillo de pollo en salsa de queso Fruta de temporada	23 Parrillada de verduras al gusto Sardinas aliñadas con AOVE y limón al horno Yogur griego natural	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 griego natural	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) y picatostes de pan tostado Yogur griego natural	31 <b>FESTIVO</b>	