

MENÚ OCTUBRE 2024 – SIN FRUTOS SECOS, HUEVO Y MANZANA

*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 y maíz Arroz con pollo al curry(7) Fruta de temporada	Salmorejo(1) Menestra de verduras con jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) 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 a la boloñesa (con 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 longaniza de pollo (sin trazas) Ensalada de 4 colores Fruta de temporada	Guisado de lentejas ecológicas con verduritas y patata (cebolla, zanahoria y pimiento)(12) Pechuga de pavo con espárragos verdes y ensalada de lechuga y tomate Fruta de temporada	Sopa de verduras con letras(1) Pechuga de pollo con salsa de tomate 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) Pechuga de pavo con cebolla Fruta de temporada
21	22	23	24	25
Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria y maíz Guisado de ternera con patatas en salsa de verduras 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) Hamburguesita de pollo casera con ensalada de tomate, AOVE y orégano 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 con salsa de tomate y carne picada de pollo(1) 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	FESTIVO	*Para las personas con alergia a la manzana, no se ofrecerá este como fruta de temporada ni como parte de ensaladas u otras recetas

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 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 Merluza a la plancha con calabacín 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 Pechuga de pollo con patatas 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 salsa de tomate casera Yogur griego natural	17 Menestra de verduras: guisantes, zanahoria, cebollita dulce, tomate y jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) Fruta de temporada	18 Arepas con guacamole, tomatito y pechuga de pollo deshilachada Yogur griego natural
21 Consomé con fideítos Bocaditos vegetales con berenjena y calabacín a la plancha 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 jamón cocido (>85% carne, sin trazas) Yogur griego natural	29 Ensalada Hamburguesas de pollo al horno con rodajitas de tomate y cebolla Fruta de temporada	30 Salmorejo casero con daditos de jamón cocido (>85% de carne, sin trazas) y picatostes de pan tostado Yogur griego natural	31 FESTIVO	