

MENÚ OCTUBRE 2024 – SIN LACTOSA

*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 con garbanzos ecológicos(12) Rosada a la plancha con patatas gajo al horno(4) Yogur griego natural sin lactosa(7)	2 Ensalada de canónigos, tomate, zanahoria, maíz y manzana Arroz con pollo y verduritas (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 ternera)(1) Fruta de temporada	8 Crema de calabaza, cebolla y boniato Merluza al horno con ensalada de tomate y AOVE(4) Yogur griego natural sin lactosa(7)	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 griego natural sin lactosa(7)	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 griego natural sin lactosa(7)	23 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	24 Sopa de verduras con letras(1) Salmón al horno(4) Fruta de temporada	25 Ensalada de tomate, pepino, maíz y zanahoria rallada Espaguetis a la carbonara con queso/nata sin lactosa(1,3,7) 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 griego natural sin lactosa(7)	30 Arroz meloso de cerdo, judías verdes, calabacín, brócoli y zanahoria Ensalada griega con queso sin lactosa(7) Fruta de temporada	31 FESTIVO	

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