



**Comunidad de Madrid**

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

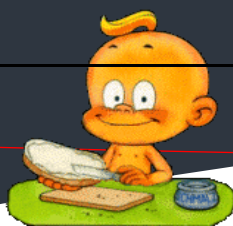
### Recomendaciones para los Padres:

- No hay que dejarse engañar por la publicidad. Los alimentos que se publicitan no siempre son los mejores desde un punto de vista nutritivo.
- Cuando compre alimentos es aconsejable leer la composición de los mismos: evitar consumir aquellos alimentos que contengan grasas parcialmente hidrogenadas o no especifique el tipo de grasa utilizada en su elaboración.
- Los aceites más saludables son: aceite de oliva (preferible), girasol o maíz.
- Se debe reducir los fritos e incrementar los alimentos cocinados a la plancha, hervidos o asados, hay que acostumbrarse a los sabores naturales, evitar condimentar los platos con salsas industriales.
- Evitar la comida fast-food: hamburguesas, perritos calientes, patatas fritas acompañadas de salsas, etc.

## **MENÚ MES DE OCTUBRE ESCUELA INFANTIL SANTA MADRE MARAVILLAS**



A+10 Seguridad Alimentaria certifica que este menú está supervisado por dietistas diplomados garantizando una alimentación sana y equilibrada ajustada a las necesidades nutricionales de los niños.



## MENÚ DE OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con y ensalada de lechuga.(H) Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 2 Sopa de pescado con fideos. (G, H,P) Hamburguesas en salsa con guarnición de guisantes Fruta del tiempo y pan.(G)
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Revuelto de tortilla con jamón York y ensalada de lechuga (H) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 6 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla.(H) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 9 Puré de lentejas. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con atún y salsa de tomate. (H, P, G) Batido de yogurt y pan.(L, G)	DIA 14 Guiso de patatas, pescado y zanahorias. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de calabacín Escalope de pollo con guarnición de guisantes rehogados.(H, G) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Lomos de Sajonia a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Tortilla francesa con guarnición de patatas fritas (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 21 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Croquetas de jamón con ensalada de lechuga. (H, L, G) Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 27 Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con tomate natural troceado. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con guarnición de guisantes. (P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y atún. (P) Fruta fresca y pan ( G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2



## DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas (L, G, H, F, S)	Zumo Fruta troceada Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan	Lácteo (L) Cereales (L, S, F, G)	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón york/ galletas (L, G, H, F, S)	Lácteo (L) Cereales (L, S, F, G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón)

## MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con quesito y lácteo. (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y Galletas (L, G, H, F, S)	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de embutido y zumo. (H, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y Galletas (L, G, H, F, S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)



## COMPLEMENTAR LA CENA EN BASE A LO QUE EL NIÑO HAYA COMIDO EN LA ESCUELA

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA CENA
Cereales (pasta o arroz), patatas o legumbres	Verduras cocinadas u hortalizas crudas
Verduras	Cereales (arroz o pasta) o patatas
Carne	Pescados o huevos
Pescado	Carne magra o huevo
Huevo	Pescado o carne
Fruta	Lácteo o fruta
Lácteo	Fruta



### ALGUNAS RECOMENDACIONES MÁS:

1. Recomendable la pasta de colores.
2. Acompañar el pescado con salsas y guarniciones apetitosas como por ejemplo:
  - Salsa americana (hecha a base de hortalizas, arroz y caldo de pescado)
  - Salsa rosa (mezcla de mayonesa y ketchup)
  - Hacer brochetas de pescado con hortalizas, tomates cherry
  - En tortillas (por ejemplo: tortilla de atún)
  - Paella de pescado
  - Empanadillas de atún
3. Complementar en la medida de lo posible meriendas y media mañana con frutos secos (un puñado de nueces o pasas) ya que tienen un elevado contenido proteico y son ricos en vitaminas y fibra.
4. Fomentar la cena en familia de esta manera nos aseguramos el consumo de frutas y verduras y por lo tanto conseguimos que el aporte de nutrientes sea el adecuado.
5. Moderar al consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día hasta el triple de lo que necesitan)
6. Asegurarse que los niños ingieren 3 raciones semanales de legumbres las cuales son los alimentos de origen vegetal más completos
7. Incluir 4 raciones de pescado a la semana (al menos una ración debe de ser de pescado azul tipo atún, sardinas, pez espada...





## MENÚ OCTUBRE ALÉRGICO AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Lentejas guisadas con zanahorias. Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga. Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 2 Sopa de pescado con fideos. (P) Hamburguesas en salsa con guarnición de guisantes Fruta del tiempo y pan.(G)
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt a la plancha y ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 6 Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Arroz salteado con bacón, guisantes y jamón york . Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 9 Puré de lentejas. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con atún y salsa de tomate. (P) Batido de yogurt y pan.(L, G)	DIA 14 Guiso de patatas, pescado y zanahorias. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con guarnición de guisantes rehogados. Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Lomos de Sajonia a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Filete ruso de ternera a la plancha con guarnición de patatas fritas. Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 21 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 27 Lentejas guisadas con judías verdes. Filete de pollo a la plancha con tomate natural troceado. Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con guarnición de guisantes. (P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y atún. (P) Fruta fresca y pan (G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2



## DESAYUNOS ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada y embutido: Jamón york, pavo y rebanada de pan.	Lácteo (L) Cereales (G, L, S,F)	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón york/galletas (G)	Lácteo (L) Cereales (G, L, S, F)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón)

## MERIENDAS ALÉRGICOS AL HUEVO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con quesito y lácteo. (L, G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S) Fruta fresca.	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de embutido y zumo. (G)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S) Fruta fresca.

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)





## MENÚ OCTUBRE ALÉRGICO AL PESCADO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con y ensalada de lechuga.(H) Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 2 Sopa de ave con fideos. (G, H) Hamburguesas en salsa con guarnición de guisantes Fruta del tiempo y pan.(G)
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Revuelto de tortilla con jamón York y ensalada de lechuga (H) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 6 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de pollo a la plancha con patatas panaderas. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla. (H) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 9 Puré de lentejas. Pollo en salsa con judías verdes Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con carne picada y salsa de tomate. (H, G) Batido de yogurt y pan.(L, G)	DIA 14 Guiso de patatas con carne y zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de calabacín Escalope de pollo con guarnición de guisantes rehogados.(H, G) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Lomos de Sajonia a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Tortilla francesa con guarnición de patatas fritas (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 21 Guiso de arroz con pollo y judías verdes. Fruta fresca y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Salchichas de Frankfurt a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 27 Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con tomate natural troceado. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete ruso a la plancha con guarnición de guisantes. Fruta fresca y pan (G)	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta fresca y pan ( G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)





## MENÚ OCTUBRE ALÉRGICOS AL HUEVO, A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y A LA LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Lentejas guisadas con zanahorias. Filete de pollo a la plancha y ensalada de lechuga. Postre de soja y pan.(S)	DIA 2 Sopa de pescado con fideos. (P) Hamburguesas en salsa con guarnición de guisantes Fruta del tiempo y pan.
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt a la plancha y ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 6 Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Postre de soja y pan. (S)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 8 Arroz salteado con bacón, guisantes y jamón york . Postre de soja y pan. (S)	DIA 9 Puré de lentejas. Pollo en salsa con judías verdes Fruta del tiempo y pan.
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con atún y salsa de tomate. (P) Postre de soja y pan.(S)	DIA 14 Guiso de patatas, pescado y zanahorias. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 15 Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha con guarnición de guisantes rehogados. Postre de soja y pan. (S)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Lomos de Sajonia a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan.
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Fruta del tiempo y pan.	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Filete ruso de ternera a la plancha con guarnición de patatas fritas. Postre de soja y pan. (S)	DIA 21 Guiso de arroz con pescado y judías verdes.(P) Fruta fresca y pan.	DIA 22 Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Postre de soja y pan. (S)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan.
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 27 Lentejas guisadas con judías verdes. Filete de pollo a la plancha con tomate natural troceado. Postre de soja y pan. (S)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con guarnición de guisantes. (P) Fruta fresca y pan.	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Postre de soja y pan.(S)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y atún. (P) Fruta fresca y pan.

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2  
Los postres son de soja y el pan sin gluten.





## DESAYUNOS ALÉRGICOS AL HUEVO, PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada. Embutido :Jamón York, pavo y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Cereales (G)	Bebida de soja (S) Rebanada de pan con Jamón York/galletas (S)	Bebida de soja (S) Cereales (G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán su leche de continuación y cereales que aporten al centro según prescripción médica.  
El pan es sin gluten.

## MERIENDAS ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bocadillo de pavo y bebida de soja.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york y zumo. (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
El pan de los bocadillos no contiene gluten





## MENÚ OCTUBRE ALÉRGICO A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con y ensalada de lechuga.(H) Postre de soja y pan.(S)	DIA 2 Sopa de pescado con fideos. (G, H,P) Hamburguesas en salsa con guarnición de guisantes Fruta del tiempo y pan.
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Revuelto de tortilla con jamón York y ensalada de lechuga(H) Fruta del tiempo y pan.	DIA 6 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Postre de soja y pan. (S)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 8 Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla.(H) Postre de soja y pan. (S)	DIA 9 Puré de lentejas. Pollo en salsa con judías verdes Fruta del tiempo y pan.
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con atún y salsa de tomate. (H, P, G) Postre de soja y pan.(S)	DIA 14 Guiso de patatas, pescado y zanahorias. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 15 Crema de calabacín Escalope de pollo con guarnición de guisantes rehogados.(H, G) Postre de soja y pan. (S)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Lomos de Sajonia a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan.
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Fruta del tiempo y pan.	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Tortilla francesa con guarnición de patatas fritas (H) Postre de soja y pan. (S)	DIA 21 Guiso de arroz con pescado y judías verdes.(P) Fruta fresca y pan.	DIA 22 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Postre de soja y pan. (S)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan.
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Salchichas Frankfurt a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 27 Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con tomate natural troceado. (H) Postre de soja y pan. (S)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con guarnición de guisantes. (P) Fruta fresca y pan.	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Poste de soja y pan.(S)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y atún. (P) Fruta fresca y pan.

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2  
Los postres son de soja y el pan sin gluten



## DESAYUNOS ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Bebida de soja (S) Galletas (S)	Zumo Fruta troceada. Embutido :Jamón York, pavo y rebanada de pan	Bebida de soja (S) Cereales (G)	Bebida de soja (S) Rebanada de pan con Jamón York/galletas (S)	Bebida de soja (S) Cereales (G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán su leche de continuación y cereales que aporten al centro según prescripción médica.  
El pan es sin gluten.

## MERIENDAS ALÉRGICOS A LA PROTEÍNA DE LA LECHE DE VACA Y LACTOSA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de paté y zumo (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Bocadillo de pavo y bebida de soja.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)	Nivel 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york y zumo. (G)	Nivel 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas.(S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
El pan de los bocadillos no contiene gluten.





## MENÚ OCTUBRE SIN GLÚTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con y ensalada de lechuga. (H) Natillas caseras y pan.(L)	DIA 2 Sopa de pescado con fideos. (P) Hamburguesas en salsa con guarnición de guisantes Fruta del tiempo y pan.
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. Revuelto de tortilla con jamón York y ensalada de lechuga (H) Fruta del tiempo y pan.	DIA 6 Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Batido de yogurt y pan. (L)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 8 Arroz salteado con bacón, guisantes y revuelto de tortilla. (H) Natillas caseras y pan. (L)	DIA 9 Puré de lentejas. Pollo en salsa con judías verdes Fruta del tiempo y pan.
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con atún y salsa de tomate. (P) Batido de yogurt y pan.(L)	DIA 14 Guiso de patatas, pescado y zanahorias. (P) Fruta del tiempo y pan.	DIA 15 Crema de calabacín Filete de pollo con guarnición de guisantes rehogados. Natillas caseras y pan. (L)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Lomos de Sajonia a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan.
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. Fruta del tiempo y pan.	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Tortilla francesa con guarnición de patatas fritas (H) Batido de yogurt y pan. (L)	DIA 21 Guiso de arroz con pescado y judías verdes.(P) Fruta fresca y pan.	DIA 22 Sopa de cocido. Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Natillas caseras y pan. (L)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan.
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. Salchichas Frankfurt con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.	DIA 27 Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con tomate natural troceado. (H) Batido de yogurt y pan. (L)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con guarnición de guisantes. (P) Fruta fresca y pan.	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y atún. (P) Fruta fresca y pan.

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2006  
Las pastas y el pan son sin gluten



## DESAYUNOS SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Lácteo (L) Galletas(S)	Zumo Fruta troceada. Embutido: Jamón York, pavo y rebanada de pan.	Lácteo (L) Cereales	Lácteo (L) Rebanada de pan con jamón York/galletas(S)	Lácteo (L) Cereales

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
Los niños menores de 12 meses tomarán leche de continuación y cereales de la marca Hero baby (en papilla o biberón).

## MERIENDAS SIN GLUTEN

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas	Nivel 0-1: Papilla de frutas.	Nivel 0-1: Papilla de frutas.
Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york/pavo y zumo.	Niveles 1-2 y 2-3: Bocadillo de pan con quesito y lácteo. (L)	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S)	Niveles 1-2 y 2-3: Sándwich de jamón york/pavo y zumo	Niveles 1-2 y 2-3: Zumo, fruta y galletas (S)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)





## MENÚ OCTUBRE ALÉRGICO A GUISANTES, LENTEJAS, GARBANZOS Y CACAHUETE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Puré de verduras con zanahorias. Tortilla de patatas con y ensalada de lechuga.(H) Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 2 Sopa de pescado con fideos. (G, H,P) Hamburguesas en salsa con guarnición de zanahorias Fruta del tiempo y pan.(G)
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Revuelto de tortilla con jamón York y ensalada de lechuga (H) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 6 Sopa de ave con fideos. (G, H) Pollo a la plancha con guarnición de zanahorias. Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Arroz salteado con bacón y revuelto de tortilla.(H) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 9 Puré de verduras. Pollo en salsa con judías verdes. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con atún y salsa de tomate. (H, P, G) Batido de yogurt y pan.(L, G)	DIA 14 Guiso de patatas, pescado y zanahorias. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de calabacín Escalope de pollo con guarnición de patatas rehogados.(H, G) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Lomos de Sajonia a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate.(G, H). Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Tortilla francesa con guarnición de patatas fritas (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 21 Guiso de arroz con pescado y judías verdes.(P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 22 Sopa de ave con fideos. (G, H) Filete de pollo a la plancha. Ensalada de lechuga. Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Salchichas Frankfurt con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 27 Puré de verduras frescas. Tortilla de patatas con tomate natural troceado. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con guarnición de judías verdes. (P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo a la plancha con ensalada de lechuga y atún. (P) Fruta fresca y pan ( G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)





## MENÚ OCTUBRE BAJO EN SAL

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			DIA 1 Lentejas guisadas con zanahorias. Tortilla de patatas con y ensalada de lechuga.(H) Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 2 Sopa de pescado con fideos. (G, H,P) Hamburguesa casera en salsa con guarnición de guisantes Fruta del tiempo y pan.(G)
DIA 5 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Revuelto de tortilla con ensalada de lechuga (H) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 6 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 7 Crema de zanahorias. Filete de merluza en salsa con patatas panaderas. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 8 Arroz salteado con guisantes y revuelto de tortilla.(H) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 9 Puré de lentejas. Pollo en salsa con guarnición de judías verdes Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 12  FESTIVO	DIA 13 Macarrones con carne picada de ternera y salsa de tomate. (H, G) Batido de yogurt y pan.(L, G)	DIA 14 Guiso de patatas, pescado y zanahorias. (P) Fruta del tiempo y pan. (G)	DIA 15 Crema de calabacín Escalope de pollo con guarnición de guisantes rehogados.(H, G) Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 16 Arroz blanco al horno con salsa de tomate. Filete ruso de pollo a la plancha con guarnición de zanahorias. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 19 Espaguetis con carne picada de ternera y salsa de tomate. (G, H). Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 20 Puré de verduras frescas (acelgas, j. verdes y zanahoria) Tortilla francesa con guarnición de patatas fritas (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 21 Guiso de arroz con pescado y judías verdes. (P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 22 Sopa de cocido. (G, H) Cocido completo con pollo, morcillo, judías verdes, patatas y zanahorias Natillas caseras y pan. (L, G)	DIA 23 Judías verdes con tomate. Pollo en salsa con guarnición de patatas. Fruta del tiempo y pan. (G)
DIA 26 Espirales con salsa de tomate. (H, G) Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta del tiempo y pan.(G)	DIA 27 Lentejas guisadas con judías verdes. Tortilla de patatas con tomate natural troceado. (H) Batido de yogurt y pan. (L, G)	DIA 28 Patatas guisadas con zanahorias. Filete de merluza en salsa con guarnición de guisantes. (P) Fruta fresca y pan (G)	DIA 29 Crema de puerros. Guiso de pollo con patatas fritas. Natillas caseras y pan.(L, G)	DIA 30 Arroz blanco con tomate Cinta de lomo fresca a la plancha con ensalada de lechuga. Fruta fresca y pan ( G)

En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Pescado (P), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja(S)  
Se somete a congelación el pescado que vaya a ser consumido crudo o poco hecho según el R.D. 1420/2

## MENUS BEBES OCTUBRE

<b>JUEVES 1</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>VIERNES 2</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera
<b>LUNES 5</b>	Puré de verduras y hortalizas con pollo
<b>MARTES 6</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 7</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 8</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 9</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>LUNES 12</b>	FESTIVO
<b>MARTES 13</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 14</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 15</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 16</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>LUNES 19</b>	Puré de verduras y hortalizas con pollo
<b>MARTES 21</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>MIÉRCOLES 23</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 22</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 23</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera.
<b>LUNES 26</b>	Puré de verduras y hortalizas con pollo
<b>MARTES 27</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera
<b>MIÉRCOLES 28</b>	Puré de verduras y hortalizas con pescado.(P)
<b>JUEVES 29</b>	Puré de verduras y hortalizas con pavo
<b>VIERNES 30</b>	Puré de verduras y hortalizas con ternera



En el presente menú se detalla la presencia de posibles alérgenos en los alimentos que se suministran: Leche (L), Huevo (H), Frutos Secos (F), Gluten (G) y Soja (S)  
 Los postres lácteos comprenden: biberón con leche de continuación o yogurt natural o frutas.