

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.



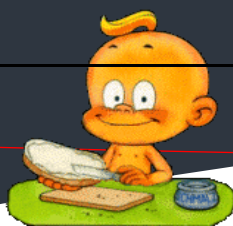
Comunidad de Madrid

CONSEJERÍA DE EDUCACIÓN

MENÚ MES DE OCTUBRE ESCUELA INFANTIL ROCÍO JURADO



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:

- Recomendable la pasta de colores.
- 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
- 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.
- 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.
- Moderar al consumo de sal (según los expertos los niños ingieren al día hasta el triple de lo que necesitan)
- Asegurarse que los niños ingieren 3 raciones semanales de legumbres las cuales son los alimentos de origen vegetal más completos
- 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

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