OCTUBRE - 2022

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
3 Judías verdes con ajitos Escalopines en salsa Patata al horno Fruta Pan y agua H:31,4 g P:45,6 G:37 C:641 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	4 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan y agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	5 Macarrones gratinados con tomate y queso Bocadito de cazón en adobo Lechuga Yogurt Pan integral y agua H:62 g P:32,7 G:34,9 C:692,3 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	6 Lentejas ecológicas con verduras y chorizo Tortilla de patata Lechuga con maíz Fruta Pan y agua H:53,3 g P:35,8 G:34,05 C:654,85 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	7 Crema de calabacín Albóndigas de ternera en salsa Patata dollar Fruta Pan y agua H:46,75 g P:17,24 G:39,12 C:608,04 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
10 Crema de calabaza Escalope de pollo Patata al horno Fruta Pan y agua H:72,65 g P:33,46 G:37,9 C:665,54 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	11 Espaguetis integrales carbonara Merluza en salsa verde Lechuga Fruta Pan y agua H:55,5 g P:48,6 G:32,45 C:608,45 Alérgenos: 1. 2. 4. 3. 12. 8. 13.	12 FESTIVO	13 Arroz con tomate Huevos con bechamel Lechuga con zanahoria Fruta Pan y agua H:88,78 g P:16 G:25,55 C:649,07 Alérgenos: 5. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	14 Brócoli ecológico con ajitos Cinta de lomo en salsa con patatas a cuadrito Fruta Pan y agua H:15,6 g P:40,3 G:31,4 C:607 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.
17 Tallarines integrales con tomate y jamón cocido Croqueta artesana de bacalao Lechuga Fruta H:69,5 g P:23,3 G:16,9 C:526 Alérgenos: 10. 1. 2. 4. 6. 3. 12. 8.	18 Puré de verduras ecológico Lacón en salsa con patatas asadas Fruta Pan y agua H:18,12 g P:45,8 G:32,9 C:563,08 Alérgenos: 1. 12. 8. 13.	19 Sopa de cocido Cocido madrileño Yogurt Pan y agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 4. 12. 8.	20 Gastronomía americana Bacon cheese fries Pollo kentucky Lechuga Fruta Pan y agua H:235 g P:42 G:29 C:619 Alérgenos: 1. 4. 12. 8.	21 Menestra de verduras ecológica Tortilla de patata y calabacín Lechuga Fruta Pan y agua H:39,04 g P:16,33 G:31,05 C:553,85 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.
24 Arroz con magro Empanadillas de atún Lechuga Fruta Pan y agua H:100,51 g P:23,47 G:32,45 C:687,97 Alérgenos: 10. 5. 7. 1. 2. 4. 6. 11. 3. 12. 8.	25 Lentejas con verduras y chorizo Filete de gallo Patata al horno Fruta Pan y agua H:18,86 g P:44,6 G:20,2 C:655,64 Alérgenos: 1. 12. 8.	26 Crema de puerros ecológicos Albóndigas de ternera a la jardinera con patatas Yogurt Pan y agua H:54,1 g P:16,3 G:40,64 C:647,36 Alérgenos: 1. 4. 12. 8. 13.	27 Sopa de cocido Cocido madrileño Fruta Pan integral y agua H:39,5 g P:37,2 G:32,6 C:600,8 Alérgenos: 1. 2. 12. 8.	28 Macarrones con atún Chuleta de sajonia plancha Lechuga con maíz Fruta Pan y agua H:57,75 g P:57,25 G:24 C:676 Alérgenos: 1. 2. 3. 12. 8.
31 NO LECTIVO				

Frutas de temporada: Manzana, pera, banana, etc.



LEYENDA DE ALÉRGENOS

SERCAIB

¿QUÉ CENAMOS HOY?

Para preparar una cena adecuada, completa con alimentos que no hayas consumido en la comida

A – COMIDA	B – CENA
Cereales, féculas o legumbres	Verduras
Verduras	Cereales o féculas
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne

Recomendaciones nutricionales


La fruta previene la caries dental y mejora el tránsito intestinal.


El huevo mejora la memoria y ayuda en el proceso de aprendizaje.


El pescado es rico en proteínas, muy digestible y disminuye la obesidad.


La carne tiene mucho valor nutritivo.



La leche es rica en calcio para un crecimiento óptimo.



Nota informativa para los padres:

Tomar frutas y verduras de temporada son un consumo inteligente.

Tel. 918858139 **mayte@sercaib.es** **www.sercaib.es**