



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva y con la condimentación adecuada siguiendo la Estrategia Naos de Aecosan <http://www.aecosan.msssi.gob.es>. El pan en torno a 40-60g.

## Octubre 2022.

Medias semanales	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Kcal: 660.8 Proteínas: 21.95 % Hidratos: 38.9 % Lípidos: 39.15 %	3 Crema de calabacín Pollo asado /p.asada	4 Pajaritas en ensalada Salchichas/tomate	5 Arroz con verduras Palitos pescado/ensalada	6 Lentejas con verduras Limanda romana/tomate	7 Caracolas con chorizo Escalope de cerdo plancha
	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Flan
Kcal: 605.72 Proteínas:23.49 % Hidratos: 45.1 % Lípidos: 31.67 %	10.Alubias con verduras Chuleta Sajonia /pimientos	11.Espirales boloñesa Croquetas con ensalada	12 FESTIVO	13 Sopa de cocido Cocido completo	14. Guiso de ternera Merluza rebozada/ensalada
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada.	Natillas
Kcal: 590.54 Proteínas: 21.87 % Hidratos: 42.1 % Lípidos: 35.45 %	17 Lentejas hortelanas San Jacobos /p.chips	18 Patatas a la Riojana Bacalao con tomate	19 Crema de calabaza Albóndigas en salsa	20 Arroz con carne Varitas merluza /tomate	21 Guiso marinero Nuggets de pollo/p.chips
	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Fruta de temporada.	Yogur
Kcal: 636.81 Proteínas: 19.38 % Hidratos: 49.1 % Lípidos: 31.18 %	24 Puré de verduras Filetes pollo /p.fritas	25 Pasta carbonara Halibut en salsa	26 Ensalada mixta Burger /p.fritas	27 Sopa de puchero Estofado de ternera	28 Judías verdes con zanahoria Salmon plancha
	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Fruta de temporada	Natillas
	31 NO LECTIVO				

En cumplimiento del Reglamento (EU) N° 1169/2011 relativo a la Información Alimentaria facilitada al Consumidor y el RD 126/2015, en especial a lo indicado en el Anexo II en cuanto al contenido de sustancias o productos que causan alergias o intolerancias, Eulen Servicios Socio sanitarios informa que dispone de planillas de menús independientes ante alergias-intolerancias alimentarias, estos menús aseguran que están libres del alérgeno y productos derivados.



## Recomendaciones para desayunos, media mañana y meriendas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayunos y medias mañanas	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con aceite y fruta	Yogur con cereales y fruta u zanahorias en bastones	Leche con avena y fruta	Leche, pan integral con tomate y fruta
Meriendas recomendadas	Montadito integral de pavo y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur	Montadito integral de queso y/o leche o yogur	Montadito integral de tomate rallado y/o leche o yogur	Fruta y/o leche o yogur

**\*\*Para orientar el servicio de comedor hacia una alimentación centrada en el/la niño/a proponemos estos desayunos, medias mañanas y meriendas que el colegio adaptará a las costumbres del Centro y a las necesidades de cada niño/a.\*\***

## Recomendaciones de cena en familia

1º Comedor	1º Casa	2º Comedor	2º Casa	Guarnición comedor	Guarnición casa
Verduras/ hortalizas / ensaladas	Pastas/ arroces/ patatas	Carne	Pescado/ huevo	Patatas/ arroces	Verduras/ hortalizas/ ensaladas
Pastas/ arroces/ patatas/ legumbres	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Pescado	Carne/ huevo	Verduras/ hortalizas/ ensaladas	Patatas/ arroces
		Huevo	Pescado/ carne		