

# ESCUELA INFANTIL INTA - OCTUBRE 2024



Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

## DECLARACIÓN DE ALERGENOS

1	2	3	4	5	6	7
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche
8	9	10	11	12	13	14
Frutas cáscaras	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

LUNES							MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES																				
7							1				2				3				4																				
Judías verdes rehogadas al pimentón (no patata)							Patatas marineras (4,12)				Alubias blancas <b>ECO</b> estofadas con hortalizas (12)				Crema de calabacín y puerros (12)				Sopa de picadillo (1,3,6,10)																				
Hamburguesa mixta (pollo y ternera) con patatitas (6,12)							Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)				Croquetas de bacalao con ens. Lechuga y maíz (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14)				Pollo asado a las finas hierbas con arroz integral al laurel				Fil. de merluza en salsa de tomate con patatas panaderas (4,12)																				
Fruta de temporada							Postre <b>lácteo</b> (7)				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre <b>lácteo</b> (7)																				
kcal	383	Líp	19,5	Prot	13,7	HdC	38	kcal	391	Líp	13,4	Prot	16,2	HdC	52	kcal	439	Líp	12,5	Prot	13,6	HdC	68	kcal	427	Líp	14,0	Prot	21,5	HdC	54	kcal	402	Líp	12,6	Prot	28,4	HdC	44
14							8				9				10				11																				
Lentejas <b>ECO</b> con chorizo (12)							Arroz milanesa (6)				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)				Brócoli salteado con bacon				Pasta pomodoro (1,3,6,10)																				
Tortillón de calabacín con tomate asado al orégano (3)							Pescadilla en salsa con verduritas salteadas (zanahoria, calabacín) (4)				Complemento: garbanzos <b>ECO</b> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				Huevos Aurora con bechamel y tomate (1,3,7) y champiñones				Salmón a la naranja con ensalada de lechuga y tomate (4)																				
Fruta de temporada							Postre <b>lácteo</b> (7)				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre <b>lácteo</b> (7)																				
kcal	383	Líp	19,5	Prot	13,7	HdC	38	kcal	423	Líp	16,0	Prot	22,5	HdC	47	kcal	458	Líp	11,9	Prot	23,9	HdC	64	kcal	370	Líp	11,3	Prot	11,4	HdC	56	kcal	485	Líp	10,7	Prot	29,2	HdC	68
21							15				16				17				18																				
Coliflor Orly (1,2,4,7,14)							Coditos al aglio e olio (1,3,6,10)				Puré de verduras naturales (12)				Judías pintas <b>ECO</b> guisadas con verduras (12)				Panaché de verduras rehogadas																				
Carcamusa de cerdo con patatas cuadro (12)							Merluza a la Siciliana (al horno con aceitunas sin hueso, berenjena y tomate) (4)				Albóndigas de ternera en salsa con patatas (6,12)				Filete de bacalao a la marinera con zanahorias (2,4,14)				Pollo asado al limón con patatitas dado (12)																				
Fruta de temporada							Postre <b>lácteo</b> (7)				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre <b>lácteo</b> (7)																				
kcal	388	Líp	13,2	Prot	17,4	HdC	50	kcal	367	Líp	12,0	Prot	23,9	HdC	41	kcal	415	Líp	20,0	Prot	16,3	HdC	42	kcal	403	Líp	8,1	Prot	24,7	HdC	58	kcal	422	Líp	21,1	Prot	22,8	HdC	35
28							22				23				24				25																				
Macarrones con bacon (1,3,6,10)							judías blancas <b>ECO</b> a la hortelana (12)				Lacitos a la napolitana (1,3,6,10)				Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3,6,10)				Crema de calabaza y zanahoria (12)																				
Filete de pescadilla en salsa verde con guisantes (4)							Tortilla española con ensalada de tomate (3)				Palometa a la Bilbaina con ensalada (2,4,14)				Complemento: garbanzos <b>ECO</b> , verdura, morcillo, ave, chorizo (12)				Ragout de pavo con verduritas (12)																				
Fruta de temporada							Postre <b>lácteo</b> (7)				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Postre <b>lácteo</b> (7)																				
kcal	409	Líp	12,5	Prot	19,5	HdC	55	kcal	385	Líp	9,9	Prot	22,0	HdC	52	kcal	413	Líp	16,4	Prot	13,7	HdC	53	kcal	410	Líp	13,7	Prot	13,8	HdC	58	kcal	431	Líp	14,4	Prot	27,5	HdC	48
31							29				30				31				32																				
Filete de pescadilla en salsa verde con guisantes (4)							Patatas riojanas (12)				Lentejas <b>ECO</b> estofadas con verduras (calabacín, zanahoria, cebolla, tomate) (12)				Judías verdes rehogadas con cebolla y ajito				Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)																				
Fruta de temporada							Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y zanahoria (1,3)				Tortilla francesa de atún con ensalada de tomate natural (3,4)				Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)				Cinta de lomo al horno con patatas dado (12)																				
Fruta de temporada							Postre <b>lácteo</b> (7)				Fruta de temporada				Fruta de temporada				Fruta de temporada																				
kcal	451	Líp	17,5	Prot	24,6	HdC	49	kcal	470	Líp	19,9	Prot	34,0	HdC	39	kcal	441	Líp	17,7	Prot	16,9	HdC	54	kcal	390	Líp	8,5	Prot	11,2	HdC	67								



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos. Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, naranja, melón, sandía...

