

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - OCTOBER 2018

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y

MENÚ DE DIETA

Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada





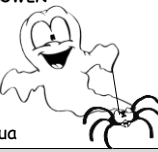

										FESTIVO					Paella mixta con pollo (2,4,14)										
																									
1	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	2	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	3	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	4	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	5	Kcal	Lip	Prot.	Hcar	
732	28,1	37,5	88		715	25,2	33,5	94		633	34,2	33,0	52							688	20,0	56,0	76		
Crema de zanahorias Cream of carrot soup Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) "Riojana" style fish (cooked in sauce with vegetables & fries) Fruta y leche/Seasonal fruit & milk					Judías blancas estofadas c/chorizo (6,7) "Chorizo" with beans stew Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Tuna plain omelette with salad Fruta de temporada /Seasonal fruit					Menestra de verduras al ajo arriero Vegetables stew Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Veal stewed with carrots and fries Fruta, pan integral/Fruit, wholegrain bread										Paella mixta con pollo (2,4,14) "Paella" mixed Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Oven baked hake with vegetables Yogur/ Dairy					
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA					DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA					DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA					DÍA FESTIVO										
Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Vegetables with lentils stew Huevos Villarroy c/pasta integral salteada (1,3,4,6,7,12) Boiled breaded eggs (w/white sauce) & salad Fruta y leche/Seasonal fruit & milk					Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Fish and seafood soup with rice Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Veal fillet cooked in sauce with fries Fruta de temporada /Seasonal fruit					Pasta con verduritas (1,3) Pasta with vegetables Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Cod cooked with ratatouille (tomato, zucchini, onion) Fruta, pan integral/Fruit, wholegrain bread					Judías verdes rehogadas Sautéed green beans Pollo asado con ensalada Roasted chicken with fries Fruta de temporada /Seasonal fruit					Judías pintas estofadas c/verdura Vegetables with beans stew Salmón al horno c/ensalada (4) Oven baked salmon with salad Yogur/ Dairy					
831	35,2	27,1	82		734	25,6	35,5	80		876	25,0	39,0	80		623	32,0	38,0	80							
Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Vegetables soupy rice Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Homemade tuna pastries with salad Fruta y leche/Seasonal fruit & milk					Guisantes rehogados con ceblla y bacon Sautéed green peas with onion and bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Roasted turkey roti with fries Fruta de temporada /Seasonal fruit					Patatas marineras (2,4,14) Fish and seafood with potatoes stew Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Scrambled eggs with salad Fruta, pan integral/Fruit, wholegrain bread					Puré de calabacín y puerros Cream of zucchini and leeks soup Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Veal meatballs in tomato sauce with vegetables Fruta de temporada /Seasonal fruit					Judías pintas estofadas c/verdura Vegetables with beans stew Salmón al horno c/ensalada (4) Oven baked salmon with salad Yogur/ Dairy					
742	23,3	16,2	80		690	26,4	39,2	80		647	24,9	27,9	80		709	27,0	34,0	80		775	37,2	52,0	80		
Espaguetis Carbonara (1,3,6,7) Carbonara style spaghetti Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Prawn omelette with salad Fruta y leche/Seasonal fruit & milk					Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Vegetables with lentils stew Croquetas de jamón caseras c/ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Homemade ham croquettes with salad Fruta de temporada /Seasonal fruit					Crema de calabaza y zanahoria Cream of pumpkin and carrots soup Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Whiting fillet in green sauce with fries Fruta, pan integral/Fruit, wholegrain bread					Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) "Cocido" soup Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6,7) Chick-peas, carrot, potato, meat, chicken stew Fruta de temporada /Seasonal fruit					Coliflor Orly (1) Breaded cauliflower Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada Roasted chicken with apple, salad and fries Yogur/ Dairy					
781	31,0	28,0	80		703	26,4	22,0	80		613	13,0	31,0	80		701	11,2	9,7	33		668	30,0	46,0	80		
Arroz integral con tomate Boiled rice with tomato sauce Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Andalusian style hake with salad Fruta y leche/Seasonal fruit & milk					Crema de espinacas (7) Cream of spinach soup Ragout de ternera guisado c/patatas dado Veal ragout stewed with fries Fruta de temporada /Seasonal fruit					Judías blancas con chorizo (6,7) "Chorizo" with beans stew Tortilla española con gajos de tomate (3) Spanish omelette with fresh tomato Fruta, pan integral/Fruit, wholegrain bread					La naranja valenciana  La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, por vitamina A, que le da el color, naranja al fruto. Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo más natural posible.										
672	19,8	30,5	78		684	34,0	24,0	80		748	28,0	25,0	80												

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin nuez - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada





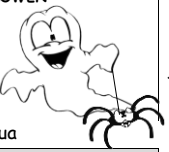

			FESTIVO	
Crema de zanahorias Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua	Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua		Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan y agua
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Huevos Villarroy c/pasta integral salteada (1,3,4,6,7,12) Fruta, leche, pan y agua	Sopa de pescado c/arroz (2,4,14)  Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua	Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua	DÍA FESTIVO 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche, pan y agua	Guisantes rehogados con cebolla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua 	Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua	Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta de temporada, pan y agua	Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan y agua
15	16	17	18	19
Espaguetis Carbonara (1,3,6,7) Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Croquetas de jamón caseras c/ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada, pan y agua	Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua	Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua	Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada Lácteo, pan y agua
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche, pan y agua	Crema de espinacas (7) Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	Judías blancas con chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua 	La naranja valenciana  La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin frutos secos - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada





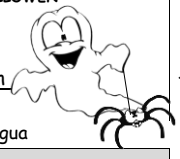

			FESTIVO	
Crema de zanahorias Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua	Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua		Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan y agua
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Huevos Villarroy c/pasta integral salteada (1,3,4,6,7,12) Fruta, leche, pan y agua	Sopa de pescado c/arroz (2,4,14)  Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua	Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua	DÍA FESTIVO 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche, pan y agua	Guisantes rehogados con cebolla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua 	Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua	Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta de temporada, pan y agua	Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan y agua
15	16	17	18	19
Espaguetis Carbonara (1,3,6,7) Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Croquetas de jamón caseras c/ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada, pan y agua	Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua	Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua	Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada Lácteo, pan y agua
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche, pan y agua	Crema de espinacas (7) Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	Judías blancas con chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua 	La naranja valenciana  La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin tomate natural - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada





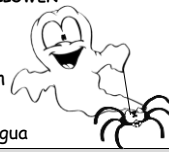

			FESTIVO		
Crema de zanahorias Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua	Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua		Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan y agua	
1	2	3	4	5	
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA					
Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Huevos Villarroy c/pasta integral salteada (1,3,4,6,7,12) Fruta, leche, pan y agua	Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua 	Pasta con verduritas (1,3) <u>Bacalao con pisto (4)(pimiento, calabacín, cebolla)</u> Fruta, pan integral y agua	Judías verdes rehogadas <u>Pollo asado con ensalada sin tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua		DÍA FESTIVO
8	9	10	11	12	
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN					
Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche, pan y agua	Guisantes rehogados con cebolla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua 	Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua	Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta de temporada, pan y agua	Judías pintas estofadas c/verdura <u>Salmón al horno c/ensalada sin tomate (4)</u> Lácteo, pan y agua	
15	16	17	18	19	
Espaguetis Carbonara (1,3,6,7) Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Croquetas de jamón caseras c/ens.</u> <u>Lechuga sin tomate (1,3,6,7)</u> Fruta de temporada, pan y agua	Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua	Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua	Coliflor Orly (1) <u>Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada sin tomate</u> Lácteo, pan y agua	
22	23	24	25	26	
HAPPY HALLOWEN					
Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche, pan y agua	Crema de espinacas (7) Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	Judías blancas con chorizo (6) <u>Tortilla española con lechuga (3)</u> Fruta, pan integral y agua 	La naranja valenciana  La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.		
29	30	31			

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin morcilla - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido / Pescado hervido/ pollo o york plancha / Yogur natural/ Manzana asada



1	2	3	4	5
Crema de zanahorias Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua	Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua	FESTIVO 	Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan y agua
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Huevos Villarroy c/pasta integral salteada (1,3,4,6,7,12) Fruta, leche, pan y agua	Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua 	Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua	Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua	DÍA FESTIVO 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche, pan y agua	Guisantes rehogados con cebolla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua 	Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua	Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta de temporada, pan y agua	Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan y agua
15	16	17	18	19
Espaguetis Carbonara (1,3,6,7) Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Croquetas de jamón caseras c/ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada, pan y agua	Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua	Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) <u>Complemento: sin morcilla (6)</u> Fruta de temporada, pan y agua	Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada Lácteo, pan y agua
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche, pan y agua	Crema de espinacas (7) Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	Judías blancas con chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua 	<p style="text-align: center;"><i>La naranja valenciana</i> </p> <p>La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.</p>	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin lactosa - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido / Pescado hervido/ pollo o york plancha / Yogur natural/ Manzana asada





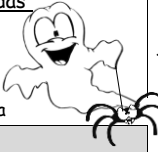

1	2	3	4	5
<p><u>Crema de zanahorias (sin nata, quesito o leche)</u> <u>Pescado a la Riojana c/puré de patata (4)(sin nata, quesito o leche)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p> 	<p>Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo de soja, pan y agua</p>
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Tortilla francesa c/pasta integral salteada (1,3)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>DÍA FESTIVO</p> 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
<p>Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Guisantes rehogados con cebolla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Puré de calabacín y puerros <u>Albóndigas (esp.sin alergen) en salsa de tomate c/jardinera</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo de soja, pan y agua</p>
15	16	17	18	19
<p><u>Espaguetis con bacon (1,3,6)</u> Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana,patatas y ensalada Lácteo de soja, pan y agua</p>
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
<p>Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p><u>Crema de espinacas (sin nata, quesito o leche)</u> Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua</p> 	<p>La naranja valenciana </p> <p>La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.</p>	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin legumbres (sí j. blancas) ni frutos secos - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada






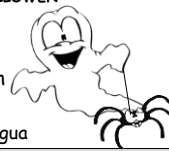
			FESTIVO	
Crema de zanahorias Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua	<u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua	<u>Menestra de verduras al ajo arriero (sin legumbre)</u> Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua		<u>Paella mixta con pollo (2,4,14)(sin legumbre)</u> <u>Fil. merluza al horno c/verduras (4)(sin legumbre)</u> Lácteo, pan y agua
1	2	3	4	5
<u>Salteado de verduras (sin legumbre)</u> <u>Tortilla francesa c/pasta integral salteada (1,3)</u> Fruta, leche, pan y agua	DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua 	<u>Pasta con verduritas (1,3)(sin legumbre)</u> Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua	<u>Crema de calabaza</u> Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua	DÍA FESTIVO 
8	9	10	11	12
<u>Arroz con tomate</u> Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche, pan y agua	DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN <u>Sopa de fideos (1,3)</u> <u>Ragout de pavo asado c/patatas a lo pobre</u> Fruta de temporada, pan y agua 	Patatas marineras (2,4,14) <u>Huevos revueltos c/ ens. Lechuga (3)</u> Fruta, pan integral y agua	Puré de calabacín y puerros <u>Albóndigas (esp.sin alergen) en salsa de tomate c/jardinera (sin legumbre)</u> Fruta de temporada, pan y agua	<u>Salteado de verduras (sin legumbre)</u> Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan y agua
15	16	17	18	19
<u>Espaguetis Carbonara (sin bacon)(1,3,7)</u> Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua	<u>Salteado de verduras (sin legumbre)</u> <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua	Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua	<u>Sopa de fideos (1,3)</u> <u>Ternera guisada con zanahorias y patatas dado</u> Fruta de temporada, pan y agua	Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada Lácteo, pan y agua
22	23	24	25	26
Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche, pan y agua	Crema de espinacas (7) Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	HAPPY HALLOWEN <u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua 	<u>La naranja valenciana</u>  La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, por vitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú rico en fibra - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada


1	2	3	4	5
Crema de zanahorias Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan integral y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta, pan integral y agua	Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua	FESTIVO 	Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan integral y agua
8	9	10	11	12
Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Huevos Villarroy c/pasta integral salteada (1,3,4,6,7,12) Fruta, leche, pan integral y agua	DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta, pan integral y agua 	Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua	Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta, pan integral y agua	DÍA FESTIVO 
15	16	17	18	19
Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche, pan integral y agua	DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN Guisantes rehogados con cebolla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta, pan integral y agua 	Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua	Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta, pan integral y agua	Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan integral y agua
22	23	24	25	26
Espaguetis Carbonara (1,3,6,7) Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan integral y agua	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) Croquetas de jamón caseras c/ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta, pan integral y agua	Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua	Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta, pan integral y agua	Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada Lácteo, pan integral y agua
29	30	31	La naranja valenciana 	
Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche, pan integral y agua	Crema de espinacas (7) Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta, pan integral y agua	HAPPY HALLOWEN Judías blancas con chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua 	La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, por vitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin proteína de la leche de vaca ni kiwi - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada





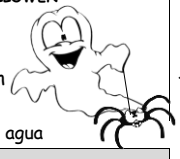

			FESTIVO	
<p><u>Crema de zanahorias (sin nata, quesito o leche)</u> <u>Pescado a la Riojana c/puré de patata (4)(sin nata, quesito o leche)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua</p>		<p>Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo de soja, pan y agua</p>
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Tortilla francesa c/pasta integral salteada (1,3)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p style="text-align: center;">DÍA FESTIVO</p> 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
<p>Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Guisantes rehogados con cebolla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Puré de calabacín y puerros <u>Albóndigas (esp.sin alergen) en salsa de tomate c/jardinera</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo de soja, pan y agua</p>
15	16	17	18	19
<p><u>Espaguetis con bacon (1,3,6)</u> Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana, patatas y ensalada Lácteo de soja, pan y agua</p>
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
<p>Arroz integral con tomate Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (1,4) Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p><u>Crema de espinacas (sin nata, quesito o leche)</u> Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua</p> 	<p style="text-align: center;">La naranja valenciana </p> <p>La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, por vitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.</p>	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin gluten - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada





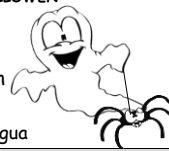

			FESTIVO	
Crema de zanahorias Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan sin gluten y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo (6) Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta, pan sin gluten y agua	Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan sin gluten y agua		Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan sin gluten y agua
1	2	3	4	5
Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Tortilla francesa c/pasta (esp.sin alergenos) salteada (3)</u> Fruta, leche, pan sin gluten y agua	DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta, pan sin gluten y agua 	<u>Pasta con verduritas (esp.sin alergenos)</u> Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan sin gluten y agua	Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta, pan sin gluten y agua	DÍA FESTIVO 
8	9	10	11	12
Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) <u>Pescado al limón c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta, leche, pan sin gluten y agua	DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN Guisantes rehogados con cebolla y bacon <u>Ragout de pavo asado c/patatas a lo pobre</u> Fruta, pan sin gluten y agua 	Patatas marineras (2,4,14) Huevos revueltos c/jamón y ens. Lechuga (3,6) Fruta, pan sin gluten y agua	Puré de calabacín y puerros <u>Albóndigas (esp.sin alergenos) en salsa de tomate c/jardinera</u> Fruta, pan sin gluten y agua	Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan sin gluten y agua
15	16	17	18	19
<u>Espaguetis Carbonara (esp.sin alergenos)(6,7)</u> Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan sin gluten y agua	Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta, pan sin gluten y agua	Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan sin gluten y agua	<u>Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta, pan sin gluten y agua	<u>Coliflor rehogada</u> Pollo asado c/manzana,patatas y ensalada Lácteo, pan sin gluten y agua
22	23	24	25	26
Arroz integral con tomate <u>Fil. merluza a la Andaluza c/ens. Lechuga (harina de maíz)(4)</u> Fruta, leche, pan sin gluten y agua	Crema de espinacas (7) Ragout de ternera guisado c/patatas dado Fruta, pan sin gluten y agua	HAPPY HALLOWEN Judías blancas con chorizo (6) Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan sin gluten y agua 	La naranja valenciana  La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú bajo en grasas - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada





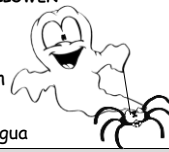

			FESTIVO	
<p><u>Crema de zanahorias (sin nata, quesito o leche)</u> Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p><u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Menestra de verduras al ajo arriero <u>Ternera guisada con zanahorias y ensalada</u> Fruta, pan integral y agua</p>		<p>Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan y agua</p>
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Tortilla francesa c/pasta integral salteada (1,3)</u> Fruta, leche, pan y agua</p>	<p>Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) <u>Escalopines (de ternera)</u> <u>Marsala c/ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Judías verdes rehogadas <u>Pollo asado sin piel con ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p style="text-align: center;">DÍA FESTIVO</p> 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
<p>Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Pescado al limón c/ens. Lechuga (4) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p><u>Guisantes rehogados con cebolla</u> <u>Roti de pavo asado c/ensalada (1,6)</u> Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Patatas marineras (2,4,14) <u>Huevos revueltos c/ ens. Lechuga (3)</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan y agua</p>
15	16	17	18	19
<p><u>Espaguetis con tomate (1,3)</u> Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria <u>Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con ensalada</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) desgrasada</u> <u>Complemento: sin chorizo</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p><u>Coliflor rehogada</u> <u>Pollo asado sin piel c/manzana, y ensalada</u> Lácteo, pan y agua</p>
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
<p>Arroz integral con tomate <u>Fil. Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta, leche, pan y agua</p>	<p><u>Crema de espinacas (sin nata, quesito o leche)</u> <u>Ragout de ternera guisado c/ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p><u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua</p> 	<p style="text-align: center;">La naranja valenciana </p> <p>La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, por vitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.</p>	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú hipocalórico - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada

1	2	3	4	5
<p><u>Crema de zanahorias (sin nata, quesito o leche)</u> Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p><u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Menestra de verduras al ajo arriero <u>Ternera guisada con zanahorias y ensalada</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p> 	<p>Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan y agua</p>
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Tortilla francesa c/pasta integral salteada (1,3)</u> Fruta, leche, pan y agua</p>	<p>Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) <u>Escalopines (de ternera)</u> <u>Marsala c/ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Judías verdes rehogadas <u>Pollo asado sin piel con ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>DÍA FESTIVO</p> 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
<p>Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Pescado al limón c/ens. Lechuga (4) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p><u>Guisantes rehogados con cebolla</u> <u>Roti de pavo asado c/ensalada (1,6)</u> Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Patatas marineras (2,4,14) <u>Huevos revueltos c/ ens. Lechuga (3)</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan y agua</p>
15	16	17	18	19
<p><u>Espaguetis con tomate (1,3)</u> Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria <u>Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con ensalada</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) desagrada</u> <u>Complemento: sin chorizo</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p><u>Coliflor rehogada</u> <u>Pollo asado sin piel c/manzana, y ensalada</u> Lácteo, pan y agua</p>
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
<p>Arroz integral con tomate <u>Fil. Merluza al horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta, leche, pan y agua</p>	<p><u>Crema de espinacas (sin nata, quesito o leche)</u> <u>Ragout de ternera guisado c/ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p><u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> Tortilla española con gajos de tomate (3) Fruta, pan integral y agua</p> 	<p style="text-align: center;">La naranja valenciana </p> <p>La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, por vitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.</p>	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú control de colesterol - OCTUBRE 2018

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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada







1	2	3	4	5
<p><u>Crema de zanahorias (sin nata, quesito o leche)</u> Pescado a la Riojana c/puré de patata (4,7) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p><u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga y maíz (3,4) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Menestra de verduras al ajo arriero <u>Ternera guisada con zanahorias y ensalada</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p> 	<p>Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo, pan y agua</p>
8	9	10	11	12
<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Tortilla francesa c/pasta integral salteada (1,3)</u> Fruta, leche, pan y agua</p>	<p style="text-align: center;">DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p> <p>Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) <u>Escalopines (de ternera)</u> <u>Marsala c/ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Pasta con verduritas (1,3) Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Judías verdes rehogadas <u>Pollo asado sin piel con ensalada</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>DÍA FESTIVO</p> 
15	16	17	18	19
<p>Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) Pescado al limón c/ens. Lechuga (4) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p style="text-align: center;">DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p><u>Guisantes rehogados con cebolla</u> <u>Roti de pavo asado c/ensalada (1,6)</u> Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Patatas marineras (2,4,14) <u>Huevos revueltos c/ ens. Lechuga (3)</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Puré de calabacín y puerros Albóndigas de ternera en salsa de tomate c/jardinera Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo, pan y agua</p>
22	23	24	25	26
<p><u>Espaguetis con tomate (1,3)</u> Tortilla de gambas c/ens. Lechuga y maíz (2,3) Fruta, leche, pan y agua</p>	<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria <u>Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con ensalada</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo) (1,3) desagrada</u> <u>Complemento: sin chorizo</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p><u>Coliflor rehogada</u> <u>Pollo asado sin piel c/manzana, y ensalada</u> Lácteo, pan y agua</p>
29	30	31	<p style="text-align: center;">La naranja valenciana </p> <p>La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.</p>	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin cacahuete, huevo, ternera (1 vez semana), pistacho, plátano, frutos secos ni proteína de la leche - OCTUBRE 2018








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

MENÚ DE DIETA
Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada

1	2	3	4	5
<p><u>Crema de zanahorias (sin nata, queso o leche)</u> <u>Pescado a la Riojana c/puré de patata (4)(sin nata, queso o leche)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Judías blancas estofadas c/chorizo (6) <u>Salchichas de pavo c/ens. Lechuga y maíz (6)</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Menestra de verduras al ajo arriero Ternera guisada con zanahorias y patatas dado Fruta, pan integral y agua</p>	<p>FESTIVO</p> 	<p>Paella mixta con pollo (2,4,14) Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo de soja, pan y agua</p>
8	9	10	11	12
<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pescado a las finas hierbas c/pasta (esp.sin alergenoss) salteada (4)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p style="text-align: center;">DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</p> <p>Sopa de pescado c/arroz (2,4,14) Escalopines (de ternera) Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p><u>Pasta con verduritas (esp.sin alergenoss)</u> Bacalao con pisto (4)(tomate, pimiento, calabacín, cebolla) Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pollo asado con ensalada Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>DÍA FESTIVO</p> 
15	16	17	18	19
<p>Arroz Murciano (caldoso c/zanahoria, guisante, j.verde) <u>Pescado al limón c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p style="text-align: center;">DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN</p> <p>Guisantes rehogados con cebilla y bacon Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua</p> 	<p>Patatas marineras (2,4,14) <u>Filete de pollo ens. Lechuga</u> Fruta, pan integral y agua</p>	<p>Puré de calabacín y puerros <u>Albóndigas (esp.sin alergenoss) en salsa de tomate c/jardinera</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Judías pintas estofadas c/verdura Salmón al horno c/ensalada (4) Lácteo de soja, pan y agua</p>
22	23	24	25	26
<p>Espaquetis con bacon (6)(esp.sin alergenoss) <u>Pescado a las finas hierbas c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta, leche de soja, pan y agua</p>	<p>Lentejas Campesinas (est. c/verdura) <u>Pavo guisado c/ens. Lechuga y tomate</u> Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Crema de calabaza y zanahoria Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado Fruta, pan integral y agua</p>	<p><u>Sopa de cocido (caldo verduras y ave c/fideo)(esp.sin alergenoss)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo, chorizo (6) Fruta de temporada, pan y agua</p>	<p>Coliflor Orly (1) Pollo asado c/manzana,patatas y ensalada Lácteo de soja, pan y agua</p>
29	30	31	<p style="text-align: center;">HAPPY HALLOWEN</p> <p style="text-align: center;"><i>La naranja valenciana</i> </p> <p>La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo más natural posible.</p> 	

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

CEIP VILLA DE GUADARRAMA - Menú sin lactosa, fructosa ni sorbitol - OCTUBRE 2018

Todas las comidas se acompañarán de pan y agua. En la elaboración de los menús se utiliza legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.			MENÚ DE DIETA Arroz blanco hervido Pescado hervido/ pollo o york plancha Yogur natural/ Manzana asada	
<u>Crema de zanahorias (sin nata, quesito o leche)</u> <u>Pescado a la Riojana c/puré de patata (4)(sin nata, quesito o leche)</u> Fruta, leche sin lactosa, pan y agua	<u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> <u>Tortilla francesa de atún c/ens. Lechuga (3,4)</u> Fruta de temporada, pan y agua	<u>Sopa de fideos (1,3)</u> <u>Ternera quisada con patatas dado</u> Fruta, pan integral y agua	FESTIVO 	<u>Arroz con pollo</u> Fil. merluza al horno c/verduritas (4) Lácteo sin lactosa, pan y agua
1	2	3	4	5
DÍA DE LA COMUNIDAD VALENCIANA				
<u>Lentejas Campesinas (est. c/verdura)</u> <u>Tortilla francesa c/pasta integral salteada (1,3)</u> Fruta, leche sin lactosa, pan y agua	Sopa de pescado c/arroz (2,4)  Escalopines (de ternera)  Marsala c/patatas dado Fruta de temporada, pan y agua	<u>Pasta salteada con ajo y perejil (1,3)</u> <u>Bacalao al horno (4) con champiñones</u> Fruta, pan integral y agua	<u>Crema de calabaza</u> <u>Pollo asado con lechuga</u> Fruta de temporada, pan y agua	DÍA FESTIVO 
8	9	10	11	12
DÍA MUNDIAL DE LA ALIMENTACIÓN				
<u>Arroz hervido con laurel</u> Empanadillas de atún caseras c/ens. Lechuga (1,3,4) Fruta, leche sin lactosa, pan y agua	<u>Sopa de fideos (1,3)</u>  Roti de pavo asado c/patatas a lo pobre (1,6) Fruta de temporada, pan y agua	Patatas marineras (2,4,14) <u>Huevos revueltos c/ ens. Lechuga (3)</u> Fruta, pan integral y agua	Puré de calabacín y puerros <u>Albóndigas (esp.sin alergen) en salsa de tomate c/jardinera</u> Fruta de temporada, pan y agua	<u>Judías pintas estofadas c/verdura</u> <u>Salmón al horno c/lechuga (4)</u> Lácteo sin lactosa, pan y agua
15	16	17	18	19
<u>Pasta salteada con ajo y perejil (1,3)</u> <u>Tortilla de gambas c/ens. Lechuga (2,3)</u> Fruta, leche sin lactosa, pan y agua	<u>Lentejas Campesinas (est. c/verdura)</u> <u>Pavo quisado c/ens. Lechuga</u> Fruta de temporada, pan y agua	Crema de calabaza y zanahoria <u>Fil. de pescadilla en salsa verde (4) con patata dado</u> Fruta, pan integral y agua	<u>Sopa de fideos (1,3)</u> <u>Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, repollo</u> Fruta de temporada, pan y agua	Coliflor Orly (1) <u>Pollo asado c/patatas y ensalada</u> Lácteo sin lactosa, pan y agua
22	23	24	25	26
HAPPY HALLOWEN				
<u>Arroz hervido con laurel</u> <u>Fil. Merluzaal horno c/ens. Lechuga (4)</u> Fruta, leche sin lactosa, pan y agua	<u>Crema de espinacas (sin nata, quesito o leche)</u> <u>Ragout de ternera quisado c/patatas dado</u> Fruta de temporada, pan y agua	<u>Judías blancas estofadas c/verduras</u> <u>Tortilla española con lechuga (3)</u> Fruta, pan integral y agua 	<p style="text-align: center; color: orange;">La naranja valenciana </p> <p style="font-size: small;">La naranja es muy conocida por su gran contenido de Vitamina C que favorece la cicatrización, y refuerza el sistema inmunológico de organismo. También contiene calcio, magnesio, beta caroteno, ácido fólico, fósforo, potasio, cobre, zinc, ácidos málico, oxálico, tartárico y cítrico. Contiene varios tipos de vitaminas, tales como el beta caroteno, porvitamina A, que le da el color naranja al fruto, Vitamina B1, B2 y B9 (ácido fólico). Tiene que consumirse de forma natural. Los zumos de naranja que se venden en supermercados, están hechos de concentrados que han perdido todas las propiedades nutricionales. Por ello es mucho mejor consumir las naranjas lo mas natural posible.</p>	
29	30	31		

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.