

## MENÚ ENTERO PARA COMEDOR ESCOLAR OCTUBRE 2014

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
29 Espirales a la carbonara Merluza en salsa tártara Pastel de verduras	30 Sopa de fideos Albóndigas con tomate Zanahoria baby	1 Cocido de garbanzos San jacobó Ensalada de maíz	2 Crema de calabacín Carne en salsa Patata panadera	3 Paella mixta Calamar capricho Ensalada de tomate
6 Conchitas a la boloñesa Huevos cocidos Salchichas	7 Fideuá Bacalao con tomate Judías verdes salteadas	8 Garbanzos guisados Croquetas Ensalada primavera	9 Guiso de cerdo Lenguado a la vizcaína Menestra	10 Sopa de marisco Jamoncitos de pavo Ensalada tropical
13 Cazuela de fideos Ternera en salsa de champiñones	14 Sopa maravilla con merluza Hamburguesa Guisantes salteados	15 Cocido Lomos de merluza Judías verdes	16 Sopa de picadillo Pollo asado Patata asada	17 Lentejas con chorizo Tortilla de patatas Tomate frito
20 Macarrones a la italiana Empanadilla al horno Menestra	21 Estofado de ternera Fogonero al horno Ensalada primavera	22 Potaje de habichuelas Merluza en salsa verde Zanahoria baby	23 Arroz 3 delicias Chuleta de cerdo con tomate Ensalada de judías verdes	24 Potaje de garbanzos Panga empanado Tomate aliñado
27 Arroz a la cubana Huevos cocidos Salchichas	28 Lentejas estofadas Emperador al aceite de oliva Ensalada de la huerta	29 Sopa maravilla con merluza Carne en salsa Verdura salteada	30 Patata en ajopollo Lenguado con nata y champiñones Zanahoria baby	31 Crema de zanahorias Pizza

Postre y complemento: fruta del tiempo como puede ser naranja, mandarina, pera, plátano, kiwi, fresa, melocotón, chirimoya, melón, sandía, piña, uvas, ciruelas, nectarinas, albaricoques, persimones...todo ello variando el tipo de fruta según la temporada que corresponda, recomendándose además, variar el tipo de fruta diariamente. Complementar con un postre lácteo.

**Equipo Departamento Nutrición:**

Inmaculada Martín López (Doctora en Medicina)

Margarita Molina Romera (Lda. Biología y Experta en Dietética y Nutrición)

Pilar Gil de Carrasco (Técnico de empresas y actividades turísticas y experta en Nutrición)

Andrea Pitto Martínez (Técnico Superior en Dietética, y Experto en Dietética y Nutrición Deportiva)