

OCTUBRE 2018 MENÚS NORMALES ¡! ENSEÑAR A COMER, ENSEÑAR A CRECER ¡!



<p>1 JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN. ESPAGUETIS BOLOÑESA. FRUTA</p>				<p>2 CREMA DE ZANAHORIA. PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. NATILLAS</p>				<p>3 CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA BISTEC CON TALLARINES . FRUTA</p>				<p>4 SOPA JULIANA POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ BLANCO FRUTA</p>				<p>5 GARBANZOS CON ACELGAS Y ZANAHORIA ESCALOPE DE PESCADO CON ENSALADA YOGURT</p>			
Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 20 g	Hidratos de Carbono: 85 g	Energía: 772 Kc	Proteínas : :34 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : :48 g	Lípidos: 23 g	Hidratos de Carbono: 88 g	Energía: 798 Kcal	Proteínas : :45 g	Lípidos: 27 g	Hidratos de Carbono:80 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : :49 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 95 g
<p>8 BRÉCOL CON AJADA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE. FRUTA</p>				<p>9 REVUELTO DE PUERROS CON CHAMPIÑONES. PAVO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. FRUTA</p>				<p>10 PASTEL DE ARROZ (JAMÓN YORK Y QUESO) FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA. YOGURT</p>				<p>11 CREMA DE CALABACÍN. CARNE GUISADA CON PATATAS Y GUISANTES. BIZCOCHO CASERO (YOGURT , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO)</p>							
Energía: 784 Kcal.	Proteínas : :37 g	Lípidos: 26 g	Hidratos de Carbono: 80 g	Energía: 719 Kcal.	Proteínas : 30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 77g	Energía: 780 Kcal	Proteínas : :35 g	Lípidos: 38 g	Hidratos de Carbono: 56 g	Energía: 772 Kc	Proteína: 36 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono:90 g				
<p>15 ENSALADILLA . (HUEVO Y ATÚN) LOMO FRESCO CON PURE DE PATATAS . FRUTA</p>				<p>16 CREMA DE ZANAHORIA. PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA. GELATINA .</p>				<p>17 MACARRONES CON TOMATE NATURAL. JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO. FRUTA</p>				<p>18 TORTILLA DE PATATAS. MILANESA DE PESCADO CON CHAMPIÑONES. FRUTA</p>				<p>19 LENTEJAS CON ARROZ Y ZANAHORIAS. PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO KIWI Y NARANJA (FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>			
Energía: 772 Kc	Proteínas : :34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono: 85 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas : :34g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : :36 g	Lípidos: 28g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 718 Kcal	Proteínas : :49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:82 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : :38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
<p>22 GUISANTES CON JAMÓN . FIDEAU DE PESCADO. FRUTA</p>				<p>23 SOPA DE COCIDO. COSTILLA COCIDA CON REPOLLO , CHORIZO , PATATAS Y GARBANZOS. FRUTA</p>				<p>24 CREMA DE CALABACÍN. EMPANADA DE CARNE Y ATÚN. FRUTA</p>				<p>25 MENESTRA CON HUEVO. PESCADO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS. YOGURT</p>				<p>26 PURÉ DE ESPINACAS. POLLO CON ARROZ . FRUTA</p>			
Energía: 719 Kcal.	Proteínas : :30 g	Lípidos: 30 g	Hidratos de Carbono: 79 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 48 g	Lípidos: 22 g	Hidratos de Carbono: 90 g	Energía: 780 Kcal	Proteínas : :29 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 56g	Energía: 772 Kc	Proteínas : :34 g	Lípidos: 19 g	Hidratos de Carbono:90 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : :31 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:88 g
<p>29 CREMA DE VERDURAS. ARROZ CON BACALAO. FRUTA</p>				<p>30 ACELGAS REHOGADAS. COSTILLA AL HORNO CON PURÉ CASERO. YOGURT</p>				<p>31 SOPA DE VERDURA. HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS. FRUTA</p>				<p>Estos Menús pueden contener alérgenos especificados que puede consultar en el Centro Escolar , así como en la página WEB del Centro : www.divinosalvador.com Este Menú ha sido valorado y certificado por Consultoría Nutricional CONUGA cumpliendo con la Normativa Legal Vigente " Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición 17/ 2011 " , con la " Normativa para Menús de Comedores Escolares y Comedores Colectivos " y con el Reglamento (UE) N° 1169 / 2011 la Alérgenos De Declaración Obligatoria. (ADO) . Menús Supervisados y Homologados a la Normativa Legal Vigente para el periodo del curso escolar 2018 -2019.</p>							
Energía: 771 Kcal.	Proteínas : :31 g	Lípidos: 33 g	Hidratos de Carbono: 75 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas : :34 g	Lípidos: 36 g	Hidratos de Carbono: 88 g	Energía: 752 Kcal	Proteínas : :37 g	Lípidos: 28 g	Hidratos de Carbono: 84 g								



SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA.

DESAYUNOS		
ESCOGER UN ALIMENTO DE CADA UNO DE LOS 3 GRUPOS.		
LÁCTEO	CEREALES	FRUTA ó ZUMO NATURAL
Leche. Yogur. Queso	Pan Galletas Cereales	

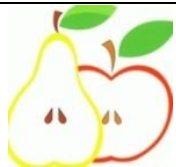
MERIENDAS		
ESCOGER UN ALIMENTO DE CADA UNO DE LOS 3 GRUPOS.		
LÁCTEO	CEREALES	FRUTA ó ZUMO NATURAL
Leche. Yogur. Queso 	Pan Galletas Cereales. 	
Pan con Embutido (1-2 veces por semana) 		Pan con Chocolate. (1 vez por semana)

CENAS		
ACOMPañAR SIEMPRE DE :		
PAN	+	FRUTA ó LÁCTEO

SUGERENCIAS SALUDABLES PARA COMPLETAR LA ALIMENTACIÓN DIARIA MENÚS OCTUBRE 2018.

1 CREMA DE ESPÁRRAGOS . PESCADO AL HORNO CON VERDURITAS. LÁCTEO	2 PURÉ DE PATATAS CASERO CON TOMATE NATURAL. FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA. LÁCTEO	3 JUDÍAS VERDES SALTEADAS. TOSTA DE SALMÓN Y QUESO . LÁCTEO	4 CHAMPIÑONES CON AJADA. FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ARROZ. LÁCTEO	5 MENESTRA DE VERDURAS. BONITO CON TOMATE Y PATATA COCIDA. LÁCTEO
8 ESCALIBADA. MEJILLONES AL VAPOR	9 PURÉ DE VERDURAS. CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN. LÁCTEO	10 COLIFLOR SALTEADA. SALCHICHAS FRESCAS. LÁCTEO	11 VERDURITAS SALTEADAS. PESCADO CON ARROZ. LÁCTEO	¡ BUENAS NOCHES !
15 ENSALADA DE PASTA. TORTILLA FRANCESA CON JAMÓN. LÁCTEO	16 SOPA DE ESTRELLITAS. SAN JACOBO CON ENSALADA. LÁCTEO	17 GUISANTES CON JAMÓN. CAZÓN EN ADOBO. LÁCTEO	18 MENESTRA DE VERDURAS. HAMBURGUESA CASERA CON QUESO. LÁCTEO	19 BRÉCOL CON AJADA . SOLOMILLO DE CERDO GUISADO. LÁCTEO
22 ENSALADA DE PASTA CON LECHUGA. SÁNDWICH DE JAMÓN Y QUESO. LÁCTEO	23 PURÉ DE PATATA CASERO. FILETE DE POLLO. LÁCTEO	24 SETAS REHOGADAS CON JAMÓN. DORADA AL HORNO. LÁCTEO	25 SOPA DE VERDURAS Y ESTRELLITAS. GUIZO DE CARNE. LÁCTEO	26 PIZZA CASERA CON QUESO , JAMÓN Y CHAMPIÑONES. LÁCTEO
29 JUDÍAS VERDES. POLLO COCIDO CON PATATAS. LÁCTEO	30 PISTO DE VERDURAS. MERLUZA CON PURÉ DE PATATAS CASERO. LÁCTEO	31 CREMA DE CALABAZA. CROQUETAS CASERAS DE POLLO Y VERDURAS. LÁCTEO		

OCTUBRE 2018 ALÉRGENOS . Menú General : ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA. (ADO)
Reglamento (UE) Nº 1169 / 2011



<p>1 JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN. ESPAGUETIS BOLOÑESA. ADO : GLUTEN FRUTA</p>				<p>2 CREMA DE ZANAHORIA. ADO : LÁCTEOS PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. ADO : PESCADO NATILLAS ADO : LÁCTEOS</p>				<p>3 CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA ADO : GLUTEN BISTEC CON TALLARINES . ADO : GLUTEN FRUTA</p>				<p>4 SOPA JULIANA POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ BLANCO FRUTA</p>				<p>5 GARBANZOS CON ACELGAS Y ZANAHORIA ESCALOPE DE PESCADO CON ENSALADA ADO : GLUTEN Y PESCADO. YOGURT ADO : LÁCTEOS</p>			
<p>8 BRÉCOL CON AJADA. ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE. FRUTA</p>				<p>9 REVUELTO DE PUERROS CON CHAMPIÑONES. ADO : HUEVO PAVO A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA. FRUTA</p>				<p>10 PASTEL DE ARROZ (JAMÓN YORK Y QUESO) ADO : LÁCTEOS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA. ADO : PESCADO Y GLUTEN YOGURT ADO : LÁCTEOS</p>				<p>11 CREMA DE CALABACÍN. ADO : LÁCTEOS CARNE GUISADA CON PATATAS Y GUISANTES. BIZCOCHO CASERO (YOGURT , AZÚCAR , HARINA Y HUEVO) ADO : LÁCTEOS , GLUTEN Y HUEVO</p>							
<p>15 ENSALADILLA . (HUEVO Y ATÚN) ADO : HUEVO Y PESCADO LOMO FRESCO CON PURE DE PATATAS . FRUTA</p>				<p>16 CREMA DE ZANAHORIA. ADO : LÁCTEOS PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA. ADO : PESCADO GELATINA . ADO : LÁCTEOS</p>				<p>17 MACARRONES CON TOMATE NATURAL. ADO : GLUTEN JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO. FRUTA</p>				<p>18 TORTILLA DE PATATAS. ADO : HUEVO MILANESA DE PESCADO CON CHAMPIÑONES. ADO : GLUTEN Y PESCADO FRUTA</p>				<p>19 LENTEJAS CON ARROZ Y ZANAHORIAS. PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO ADO : GLUTEN Y LÁCTEOS KIWI Y NARANJA (FRUTA CON VITAMINA C PARA AYUDAR A LA ABSORCIÓN DEL HIERRO DE LAS LENTEJAS)</p>			
Energía: 772 Kc	Proteínas :34 g	Lípidos: 25 g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 771 Kcal.	Proteínas :34 g	Lípidos: 46 g	Hidratos de Carbono: 62 g	Energía: 784 Kcal.	Proteínas : 36 g	Lípidos: 28g	Hidratos de Carbono:85 g	Energía: 718 Kcal	Proteínas : 49 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono:82 g	Energía: 761 Kcal.	Proteínas : 38 g	Lípidos: 29 g	Hidratos de Carbono: 79 g
<p>22 GUISANTES CON JAMÓN . FIDEAU DE PESCADO. ADO : GLUTEN Y PESCADO FRUTA</p>				<p>23 SOPA DE COCIDO. ADO : GLUTEN COSTILLA COCIDA CON REPOLLO , CHORIZO , PATATAS Y GARBANZOS. ADO : SOJA FRUTA</p>				<p>24 CREMA DE CALABACÍN. ADO : LÁCTEOS EMPANADA DE CARNE Y ATÚN. ADO : GLUTEN Y PESCADO FRUTA</p>				<p>25 MENESTRA CON HUEVO. ADO : HUEVO PESCADO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS. ADO : PESCADO YOGURT ADO : LÁCTEOS</p>				<p>26 PURÉ DE ESPINACAS. POLLO CON ARROZ . FRUTA</p>			
<p>29 CREMA DE VERDURAS. ADO : LÁCTEOS ARROZ CON BACALAO. ADO : PESCADO FRUTA</p>				<p>30 ACELGAS REHOGADAS. COSTILLA AL HORNO CON PURÉ CASERO. YOGURT ADO : LÁCTEOS</p>				<p>31 SOPA DE VERDURA. HAMBURGUESA CON PATATAS FRITAS. FRUTA</p>				<p>Estos Menús pueden contener alérgenos especificados que puede consultar en el Centro Escolar , así como en la página WEB del Centro : www.divinosalvador.com Este Menú ha sido valorado y certificado por Consultoría Nutricional CONUGA cumpliendo con la Normativa Legal Vigente " Ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición 17/ 2011 " , con la " Normativa para Menús de Comedores Escolares y Comedores Colectivos " y con el Reglamento (UE) Nº 1169 / 2011 la Alérgenos De Declaración Obligatoria. (ADO) . Menús Supervisados y Homologados a la Normativa Legal Vigente para el periodo del curso escolar 2018 -2019.</p>							



ALÉRGENOS . Menú General :
ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA.
(ADO) Reglamento (UE) N° 1169 / 2011



POLLO AL LIMÓN CON ARROZ BLANCO	
ACELGAS REHOGADAS	
ALBÓNDIGAS CON ARROZ Y TOMATE	
ARROZ CON BACALAO	PESCADO
BISTEC CON TALLARINES	GLUTEN
BRÉCOL CON AJADA.	
CARNE GUISADA CON PATATAS Y GUISANTES.	
COSTILLA COCIDA CON REPOLLO , CHORIZO , PATATAS Y GARBANZOS.	SOJA
CREMA DE CALABACÍN.	LÁCTEO
CREMA DE VERDURAS	LÁCTEO
CREMA DE ZANAHORIA	LÁCTEO
CROQUETAS DE POLLO CON ENSALADA.	GLUTEN
EMPANADA DE CARNE Y ATÚN	GLUTEN Y PESCADO
ENSALADILLA (CON HUEVO Y ATÚN) .	HUEVO Y PESCADO
ESCALOPE DE PESCADO CON ENSALADA	GLUTEN Y PESCADO
ESPAGUETIS BOLOÑESA.	GLUTEN
FIDEUA DE PESCADO	GLUTEN Y PESCADO
FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON ENSALADA.	PESCADO Y GLUTEN
GARBANZOS CON ACELGAS Y ZANAHORIA	
GUISANTES CON JAMÓN .	

HAMBURGUESAS CON PATATAS FRITAS	
JAMÓN ADOBADO CON PURÉ CASERO.	
JUDÍAS REHOGADAS CON JAMÓN	
LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y ARROZ.	
LOMO FRESCO CON PATATA COCIDA.	
MACARRONES CON TOMATE NATURAL.	GLUTEN
MENESTRA CON HUEVO	HUEVO
MILANESA DE PESCADO CON CHAMPIÑONES	GLUTEN Y PESCADO
PALOMETA A LA PLANCHA CON ENSALADA.	PESCADO
PASTEL DE ARROZ (JAMÓN YORK Y QUESO)	LÁCTEOS
PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA	
PESCADO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS	PESCADO
PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON PATATAS COCIDAS.	PESCADO
PIZZA DE JAMÓN Y QUESO.	GLUTEN Y LÁCTEOS
POLLO AL CHILINDRÓN CON ARROZ BLANCO.	
POLLO CON ARROZ BLANCO.	
PURÉ DE ESPINACAS	
REVUELTO DE PUERRO Y CHAMPIÑONES	HUEVO
SOPA DE COCIDO	GLUTEN
SOPA DE VERDURAS	
SOPA JULIANA	
TORTILLA DE PATATA	HUEVO
ALÉRGENOS DE POSTRES Y MERIENDAS	
FRUTA	
GELATINA	LÁCTEOS
NATILLAS	LÁCTEOS
Bizcocho (yogurt , huevo, harina y azúcar)	LÁCTEOS , HUEVO Y GLUTEN
YOGUR	LÁCTEOS



ADJUNTAMOS PARA EL CONTROL DE ALÉRGENOS LA ETIQUETA DE LA COMPOSICIÓN DE:

LA GELATINA

ALÉRGENOS : LÁCTEOS



NATILLAS



ALÉRGENOS : LÁCTEOS

YOGUR

