



Centros de Educación Infantil

My First School 

www.escuelainfantiltrastes.es

Tlf: 881.981.905

MONTHLY MENU

Autumn 2018

Captain menu: Oct./Nov./Dec.



Pablo Carral Mosquera
Técnico Especialista de Dietética y Nutrición



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Sem. 1				1 nov - festivo	
1 - 5 oct	Crema de verduras	Arroz con bonito y salsa de tomate	Puchero de acelgas y garbanzos	Ensalada mixta AL: 3, 6, 14 (lechuga, tomate, zanahoria, huevo, jamón york)	Sopa de espinacas
29 oct-2 nov	AL: 0	AL: 4, 14	AL: 0		AL: 1, 3, 7, 9
26 - 30 nov	Pizza artesana de tomate, jamón y mozzarella	Lomo al horno en su jugo con ensalada (lechuga y tomate)	Lasaña clásica de atún	Pescado con salsa y patatas al horno	Milanesa de pollo al horno en salsa de verduras con espirales
24 - 28 dic	AL: 1, 3, 6, 7, 9 Fruta	AL: 6, 14 Fruta	AL: 1, 3, 4, 7 Fruta	AL: 1, 3, 4, 14 Petit suisse AL: 7	AL: 1, 3 Fruta
Sem. 2				6 dic - festivo	12 oct - festivo
8 - 11 oct	Lentejas vegetales	Sopa de estremitas y verduras	Macarrones con tomate y queso rallado	Crema de calabacín	Caldo gallego
5 - 9 nov	AL: 0	AL: 1, 3, 7, 9	AL: 1, 3, 7	AL: 0	AL: 0
3 - 7 dic	Ternera ecológica guisada	Pescadilla rebozada con	Tortilla paisana con	Albóndigas de la abuela en	Pastel de pescado con
31 dic - 4 ene	con verduritas al horno	verduras variadas al vapor	ensalada (lechuga y tomate)	salsa, con arroz al vapor	ensalada (lechuga, zanahoria, aceitunas)
	AL: 1, 14 Yogur AL: 7	AL: 1, 3, 4, 14 Fruta	AL: 3 Fruta	AL: 1, 3, 7, 14 Fruta	AL: 3, 4 Yogur Ecológico AL: 7
Sem. 3					
15 - 19 oct	Sopa jardinera	Crema campera	Patatas a la riojana	Fabada asturiana	Ensalada fría de otoño AL: 3, 6, 14 (tomate, garbanzos, huevo, jamón york, olivas negras)
12 - 16 nov	AL: 1, 3, 7, 9	AL: 0	AL: 7, 14	AL: 7	
10 - 14 dic	Paella de pescado, calamares y pollo	Escalopín al huevo con ensalada (lechuga, tomate y zanahoria)	Merluza a la romana con judías al vapor	Pollo asado con ensalada (lechuga y tomate)	Lasaña tradicional de carne
	AL: 4, 11, 14 Fruta	AL: 1, 3 Yogur AL: 7	AL: 1, 3, 4, 14 Fruta	AL: 14 Fruta	AL: 1, 3, 7 Chocolatina AL: 7, 8
Sem. 4					21 dic - último día
22 - 26 oct	Fideuá con pisto	Lentejas estofadas	Sopa de cuscús y verduritas	Judías a la gallega	Crema de zanahoria
19 - 23 nov	AL: 1, 3	AL: 0	AL: 1, 3, 7, 9	AL: 14	AL: 0
17 - 21 dic	Caldereta de cazón	Tortilla de patatas con ensalada (tomate y atún)	Hamburguesa casera al horno con brécol	Asado de carne en rodajas con patatas al horno	Guiso de pota y arroz
	AL: 1, 14 Fruta	AL: 3, 4 Fruta	AL: 1, 3, 7, 14 Yogur AL: 7	AL: 14 Fruta	AL: 11, 14 Fruta

En base al REGLAMENTO (UE) N.º 1169/2011 DEL PARLAMENTO EUROPEO Y DEL CONSEJO de 25 de octubre de 2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor se informa que estos menús pueden contener: gluten, huevo, pescado, crustáceos, moluscos, leche y sus derivados, apio.