

Lunes/Monday

Martes/Tuesday

Miércoles/Wednesday

Jueves/Thursday

Viernes/Friday

MES OCTUBRE

05 Guiso de patatas con verduras
Filete de merluza con ensalada
Yogur
Hidra. car.: 70g Proteínas:30
Grasas: 23g - Kcalorías: 602

12
FESTIVO

19 Macarrones con tomate
Magro de cerdo guisado con verduras
Actimel
Hidra. car.: 102g Proteínas: 47g
Grasas: 24g - Kcalorías: 786

26 Crema de verduras con crujiente de bacón
Ternera guisada a la jardinera con verduritas
Yogur
Hidra. car.: 77g Proteínas: 40g
Grasas: 20g - Kcalorías: 636

06 Crema de calabacín con costrones de pan
Pollo en salsa con patatas dado
Fruta de temporada
Hidra. car.: 66g Proteínas: 27g
Grasas: 20g - Kcalorías: 543

13 Espirales vegetales con tomate casero
Tortilla francesa con zanahoria baby
Fruta de temporada
Hidra. car.: 89g Proteínas: 24g
Grasas: 27g - Kcalorías: 676

20 Crema de calabaza con virutas de jamón
Varitas de merluza con tomate aliñado
Fruta de temporada
Hidra. car.: 69g Proteínas: 33g
Grasas: 28g - Kcalorías: 644

27 Patatas a la riojana
Bacalao orly con ensalada verde
Fruta de temporada
Hidra. car.: 76g Proteínas: 42g
Grasas: 33g - Kcalorías: 752

07 Judías blancas caseras
Tortilla de patata y cebolla con ensalada de colores
Fruta de temporada
Hidra. car.: 91g Proteínas: 25g
Grasas: 25g - Kcalorías: 679

14 Alubias caseras con arroz
San Jacobo con ensalada del tiempo
Fruta de temporada
Hidra. car.: 93g Proteínas: 37g
Grasas: 31g - Kcalorías: 778

21 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Hidra. car.: 104g Proteínas: 31g
Grasas: 18g - Kcalorías: 678

28 Guisantes salteados con huevo duro
Lacón a la gallega con patata cocida
Fruta de temporada
Hidra. car.: 75g Proteínas: 36g
Grasas: 19g - Kcalorías: 591

01 Paella de verduras
Cinta de lomo a la plancha con zanahoria baby
Fruta de temporada
Hidra. car.: 105g Proteínas: 40g
Grasas: 22g - Kcalorías: 753

08 Arroz con tomate y orégano
Calamares a la romana con verduritas
Fruta de temporada
Hidra. car.: 106g Proteínas: 39g
Grasas: 36g - Kcalorías: 784

15 Crema de verduras
Filetes rusos en salsa con patatas fritas
Fruta de temporada
Hidra. car.: 79g Proteínas: 24g
Grasas: 31g - Kcalorías: 697

22 Arroz tres delicias
Filete de pollo empanado con ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Hidra. car.: 98g Proteínas: 35g
Grasas: 16g - Kcalorías: 647

29 Espaguetis en salsa de queso
Merluza al horno en salsa con calabaza dado
Fruta de temporada
Hidra. car.: 107g Proteínas: 35g
Grasas: 15g - Kcalorías: 678

02 Judías verdes a la extremeña
Albóndigas al horno en salsa con champiñones
Fruta de temporada
Hidra. car.: 65g Proteínas:25g
Grasas: 40g - Kcalorías: 705

09 Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Hidra. car.:104g Proteínas:31g
Grasas: 18g - Kcalorías: 678

16 Lentejas a la hortelana
Merluza en tempura con ensalada de colores
Fruta de temporada
Hidra. car.: 83g Proteínas:35g
Grasas: 30g - Kcalorías: 727

23 Judías blancas estofadas
Huevos con bechamel y con ensalada de colores
Fruta de temporada
Hidra. car.: 82g Proteínas:33g
Grasas: 28g - Kcalorías: 692

30 Lentejas con verduras
Cinta de lomo a la plancha con ensalada del tiempo
Fruta de temporada
Hidra. car.: 92g Proteínas:29g
Grasas: 26g - Kcalorías: 703

ENGLISH MENU

- 01 **J** - Vegetables paella- Marinated pork fillet with baby carrot- Season's fruit
- 02 **V** - Green beans with tomato - Meatballs baked in mushroom sauce- Season's fruit
-
- 05 **L** - Stewed potatoes - Hake fillet with salad - Yogurt
- 06 **M** - Courgette cream with bread croutons
Chicken in sauce with potatoes given - Season's fruit
- 07 **X** - Homemade white beans - Potatoes omelette with colours salad - Season's fruit
- 08 **J** - Rice with tomato and oregano - Squid roman with vegetables - Season's fruit
- 09 **V** - Cocido soup - complete cocido - Season's fruit
-
- 12 **L** - FESTIVE
- 13 **M** - Pasta with vegetable and homemade tomato-French omelet and baby carrot- Season's fruit
- 14 **X** - Homemade beans with rice- Saint jacob with salad of time - Season's fruit
- 15 **J** - Vegetable cream - Salsibury steak in sauce with chips - Season's fruit
- 16 **V** - Lentils to the hortelana - Hake in tempura with salad of colors - Season's fruit
-
- 19 **L** - Macaroni with tomato - Pork lean stew and vegetables - Actimel
- 20 **M** - Pumpkin cream with jam shavings - Hake Sticks with seasoned tomato - Season's fruit
- 21 **X** - Cocido soup - Complete cocido - Season's fruit
- 22 **J** -Three delights rice- Breaded chicken fillet with lettuce and tomato salad - Season's fruit
- 23 **V** - White bean stew - Eggs with bechamel and salad of colors - Season's fruit
-
- 26 **L** - Vegetable cream with crispy bacon - Stewed beef with vegetables - Yogurt
- 27 **M** - Potatoes Riojana´s style - Cod orly with green salad - Season's fruit
- 28 **X** - Peas sautéed with hard-boiled egg - Lacón to the Galician with cooked potato - Season's fruit
- 29 **J** -Spaghetti with chesse sauce - Baked hake in sauce with pumpkin given - Season's fruit
- 30 **V** - Lentils with vegetables - Marinated pork fillet with salad of time - Season's fruit

SUGERENCIAS PARA LA CENA

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA CENA: debemos complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida, según se describe en la tabla.

ALIMENTOS CONSUMIDOS EN LA COMIDA	ALIMENTOS A CONSUMIR EN LA CENA
CEREALES (arroz o pasta), FÉCULAS (patata) o LEGUMBRES	VERDURAS COCINADAS U HORTALIZAS CRUDAS
VERDURAS	CEREALES (arroz o pasta) o FÉCULAS
CARNE	PESCADO O HUEVO
PESCADO	CARNE MAGRA O HUEVO
HUEVO	PESCADO O CARNE
FRUTA	LÁCTEO O FRUTA
LÁCTEO	FRUTA

BIBLIOGRAFÍA

- GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES. Programa Perseo. Ministerio de Sanidad y Consumo. Madrid, 2008.
- LA COMPOSICIÓN DE LOS ALIMENTOS, HERRAMIENTA BÁSICA PARA LA VALORACIÓN NUTRICIONAL; Ortega Anta, R.M. ...[et al.]. Editorial Complutense. MADRID, 2004.
- GUÍA PRÁCTICA PARA LA PLANIFICACIÓN DEL MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR; Navarro Indiano, M. ...[et al.]. Consejería de Sanidad, Madrid, 2008.



MENÚ BASAL



Octubre 2020

C/MONTEVIDEO Nº10 28806 ALCALÁ DE HENARES - MADRID
Telf 91 830 04 26 - Fax: 91 830 05 56

www.ausolan.com

CI: B96740659