

OCTUBRE 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>	<p>1 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Espirales gratinadas</p> <p>(con tomate y queso)</p> <p>Filete de caella en adobo</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y muslo de pollo rustido. Fruta</p>	<p>2 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>San Jacobo</p> <p>(fiambre de york y queso rebozado)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>3 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y lomo al horno. Fruta</p>	<p>4 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Fogonero en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y tortilla paisana. Fruta</p>
<p>7 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y pescado azul a la plancha. Fruta.</p>	<p>8 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada mixta y pavo asado. Fruta</p>	<p>9 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Crema de calabaza</p> <p>Muslo de pollo al chilindrón con zanahoria</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>10 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones con tomate y calabacín</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Hervido y tortilla de calabacín. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Magro con tomate</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de patata y pescado azul al horno. Fruta</p>
<p>14 Lechuga, tomate, maíz, zanahoria</p> <p>Alubias de la abuela</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Lomo adobado al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al papillote. Fruta</p>	<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pollo y verduras</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Champiñón salteado y pescado azul al limón. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con pavo</p> <p>Merluza en salsa de tomate</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Menestra y pollo al horno. Fruta</p>
<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Fingers de pechuga de pollo empanados</p> <p>(con ketchup)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de calabacín y pescado blanco al vapor. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Salchichas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado azul con tomate. Fruta</p>	<p>23 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Coditos con tomate y champiñón</p> <p>Fogonero al horno</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Arroz milanesa</p> <p>(con magro y fiambre de york)</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y muslo de pollo asado. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Macarrones salteados con hortalizas</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras a la plancha y magro con ajetes. Fruta</p>
<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos napolitana</p> <p>(con tomate y hortalizas)</p> <p>Lomo a las hierbas provenzales</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza a la andaluza</p> <p>(rebozado casero)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Sopa de ave con estremitas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Muslo de pollo en salsa con patatas fritas caseras</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli gratinado y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>31 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sopa de ave y brocheta de pollo. Fruta</p>	<p>FRUTA DE TEMPORADA OCTUBRE:</p> <p>Manzana, plátano, melocotón, pera, ciruela y kiwi.</p>



CONSEJOS SALUDABLES

CONSUMIR PESCADO SOSTENIBLE: BUENO PARA TI, BUENO PARA EL MAR

El pescado es un alimento principal en nuestra Dieta Mediterránea. Es nuestra responsabilidad ayudar a recuperar los recursos del mar, eligiendo alimentos sostenibles y respetuosos con el medio ambiente:

- Compra pescado de temporada
- Asegúrate que cumple los requisitos de pesca sostenible, lee la etiqueta.