









C.E.I.P BARCELONA - OCTUBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

| VIERNES | | | | |
|---|-----|-----|------|---|
| 1- Día Mundial de la sonrisa | | | | |
| Sopa de picadillo (1,3) | | | |  |
| Sajonia con ens. De tomate y orégano | | | | |
| Postre lácteo (7) | | | | |
| kcal | 725 | Lip | 22,2 | Prot 39,2 HdC 92 |
| 8 - Día Mundial del huevo | | | | |
| Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) | | | |  |
| Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) | | | | |
| Postre lácteo (7) | | | | |
| kcal | 722 | Lip | 23,2 | Prot 39,7 HdC 89 |
| 15 - Día Mundial del lavado de manos | | | | |
| Guisantes rehogados c/cebolla y bacon | | | | |
| Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) | | | |  |
| Postre lácteo (7) | | | | |
| kcal | 733 | Lip | 31,6 | Prot 50,4 HdC 62 |

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES |
|---|--|--|--|
| 4 - DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES | 5- Día Mundial de los docentes | 6 | 7 |
| Lentejas campesinas (12)  | Judías verdes con tomate  | Fideuá mixta (1,3)  | Puré de calabaza y zanahoria (12) |
| Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) | Filetes rusos con patata panadera (1,3,12) | Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4) | Pollo en pepitoria con verduritas (1,3) |
| Fruta y leche | Fruta de temporada | Fruta y pan integral | Fruta de temporada |
| kcal 714 Lip 32,0 Prot 24,3 HdC 82 | kcal 701 Lip 23,3 Prot 30,0 HdC 93 | kcal 713 Lip 17,1 Prot 26,3 HdC 113 | kcal 637 Lip 24,5 Prot 44,4 HdC 60 |
| 11- DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA | 12 - DÍA DE LA HISPANIDAD | 13 | 14 |
|  DÍA NO LECTIVO  | DÍA NO LECTIVO | Arroz con tomate | Judías pintas estofadas con hortalizas |
| | | Sepia rebozada c/ens. maíz y zanahoria (1,2,3,4,7,14) | Tortilla de queso c/ens. De tomate y orégano (3,7) |
| | | Fruta y pan integral | Fruta de temporada |
| | | kcal 742 Lip 26,6 Prot 43,8 HdC 82 | kcal 826 Lip 38,6 Prot 50,4 HdC 69 |
| 18 - DÍA MUNDIAL DE PROTECCION DE LA NATURALEZA | 19 | 20- Día Internacional del chef | 21 |
| Lentejas Campesinas (12)  | Coditos con tomate (1,3) | Brócoli con bechamel (1,7) | Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) |
| Croquetas de bacalao c/ensalada variada (1,3,4,7) | Fil. De pescadilla en salsa marinera con jardinera (4) | Pollo asado con patatas fritas  | Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) |
| Fruta y leche | Fruta de temporada | Fruta y pan integral | Fruta de temporada |
| kcal 805 Lip 36,8 Prot 28,0 HdC 90 | kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106 | kcal 702 Lip 28,2 Prot 30,5 HdC 82 | kcal 701 Lip 19,5 Prot 25,8 HdC 106 |
| 25 - DÍA MUNDIAL DEL KARATE | 26 | 27 | 28 - Día Mundial de la animación |
| Espaguettis boloñesa (1,3) | Coliflor Orly (1,2,4,7,14) | Judías blancas con verduras (6) | Puré de calabacín y puerros (12)  |
| Bacalao al horno con ensalada (4)  | Ragout de ternera con puré de patata (7,12) | Tortilla francesa con juliana de lechuga (3) | Filete de pollo empanado con pimientos verdes (1,3) |
| Fruta y leche | Fruta de temporada | Fruta y pan integral | Fruta de temporada |
| kcal 734 Lip 18,6 Prot 36,7 HdC 105 | kcal 724 Lip 27,2 Prot 25,2 HdC 95 | kcal 763 Lip 42,6 Prot 45,1 HdC 50 | kcal 709 Lip 26,5 Prot 33,6 HdC 84 |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas

C.E.I.P BARCELONA - Menú sin gluten - OCTUBRE 2021

Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua.
En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.**

| | | | | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| | | | | 1- Día Mundial de la sonrisa |
| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | Sopa de picadillo (esp.sin alergenos)  |
| 4 - DÍA MUNDIAL DE LOS ANIMALES | 5- Día Mundial de los docentes | 6  | 7 | Sajonia con ens. De tomate y orégano |
| Lentejas campesinas (12)  Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche | Judías verdes con tomate  <u>Filetes rusos con patata panadera (harina de maíz,3,12)</u> Fruta de temporada | <u>Fideuá mixta (esp.sin alergenos)</u> Fil. merluza en salsa verde con guisantes (4) Fruta de temporada | Puré de calabaza y zanahoria (12) <u>Pollo en pepitoria con verduritas (harina de maíz,3)</u> Fruta de temporada | 8 - Día Mundial del huevo |
| 11 - DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA | 12 - DÍA DE LA HISPANIDAD | 13 | 14 | Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)  Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Postre lácteo (7) |
|  DÍA NO LECTIVO  | DÍA NO LECTIVO | Arroz con tomate <u>Filete de merluza al horno c/ens. maíz y zanahoria (4)</u> Fruta de temporada | Judías pintas estofadas con hortalizas Tortilla de queso c/ens. De tomate y orégano (3,7) Fruta de temporada | 15 - Día Mundial del lavado de manos |
| 18 - DÍA MUNDIAL DE PROTECCION DE LA NATURALEZA | 19 | 20- Día Internacional del chef | 21 | 22  |
| Lentejas Campesinas (12)  <u>Bacalao al horno c/ensalada variada (4)</u> Fruta y leche | <u>Coditos (esp.sin alergenos) con tomate</u> Fil. De pescadilla en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada | <u>Brócoli rehogado con ajitos</u>  Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada | <u>Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (esp.sin alergenos)</u> Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada | Patatas guisadas a la marinera (2,4,12,14) Huevos cocidos con pisto (calabacín, pimiento, cebolla, tomate) (3) Postre lácteo (7) |
| 25 - DÍA MUNDIAL DEL KARATE | 26 | 27 | 28 - Día Mundial de la animación  | 29 |
| <u>Espaguettis (esp.sin alergenos) boloñesa</u>  Bacalao al horno con ensalada (4) Fruta y leche | <u>Coliflor rehogada con ajitos</u> Ragout de ternera con puré de patata (7,12) Fruta de temporada | Judías blancas con verduras (6) Tortilla francesa con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada | Puré de calabacín y puerros (12) <u>Filete de pollo empanado con pimientos verdes (harina de maíz,3)</u> Fruta de temporada | Sopa de ave con arroz Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre lácteo (7) |

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas