

ESTÁNDAR



OCTUBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7	8
Garbanzos con zanahoria Merluza en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y queso Magro de cerdo a la jardinera Yogur	Patatas estofadas con pollo Croquetas de huevo con ensalada Fruta de temporada	Sopa de puchero con arroz Lenguado con zanahorias baby Yogur	
11	12	13	14	15
Alubias con calabaza Lagrimitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Canelones de verdura Lomo con ensalada Yogur	Crema de puerro y zanahoria Merluza en salsa con patatas panaderas Fruta de temporada	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con judías verdes Yogur	
18	19	20	21	22
Lentejas con zanahoria Varitas de pescado con ensalada Fruta de temporada	Arroz a la milanesa Pollo en salsa de champiñones Yogur	Patatas estofadas Ternera guisada con calabacín y zanahoria Fruta de temporada	Espirales con tomate y queso Salchichas en salsa con ensalada Yogur	
25	26	27	28	29
Crema de calabacín Albóndigas con patatas al horno Fruta de temporada	Sopa de garbanzos con arroz Lenguado con zanahorias baby Yogur	Puré de puerros y patatas Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada Fruta de temporada	Patatas con chocos Croquetas de pescado con ensalada Yogur	

Criterios aplicados según las recomendaciones de la AESAN y los métodos FICOMESA y PAEM. Todos los menús llevan **pan integral y agua**. Se recomiendan cenas ligeras con abundante verdura, cruda si fue cocinada en el almuerzo y viceversa. Cenas con pescados, carnes blancas o huevos. En el fin de semana consumir al menos una vez más legumbres.

Carlos Galve Ibáñez
Nº Colegiado 2642
Técnico Dietista

TECOAL 

Consultores & Formadores en Alimentación
P.I. PIBO, AVDA. CASTILLEJA DE LA CUESTA 3.C
41110 BOLLULLOS DE LA MITACION (SEVILLA)
TEL: 954995111 FAX: 955776553
tecoal@tecoal.net www.tecoal.net