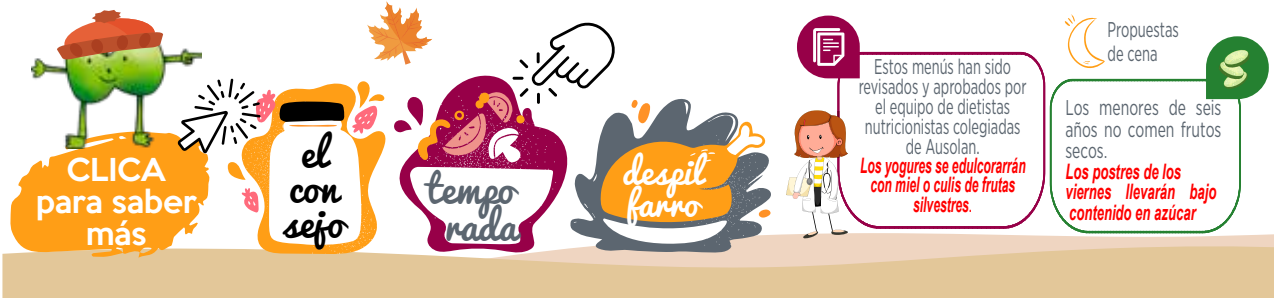
ausolan

# Menú infantil - 2º primaria

LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL SINCE 1956

# OCTUBRE

| Lunes | Martes | Miércoles | Jueves | Viernes |
|---|---|---|---|---|
| **2**<br>Lentejas de la huerta<br>Huevos con bechamel<br>Ensalada con manzana<br>Brocoli vapor<br>Fruta de temporada / Surtido Pan<br>Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta | **3**<br>Ensalada con migas de atun<br>Paella valenciana<br>Rollito de Jamon York y queso manchego con zanahoria baby<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Verdura / Huevo y hummus / Fruta | **4**<br>Ensalada con maiz ECO<br>Estofado de garbanzos<br>Lomo asado<br>con patatas fritas<br>**Yogur sin azúcar** / Surtido Pan<br>Ensalada / Pesc. azul y maiz / Fruta o yogur | **5**<br>Macarrones boloñesa<br>Gallo san pedro en salsa marinera con guisantes ECO y ensalada<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Verdura / Ave y patata / Fruta o yogur | **6**<br>Crema dubarry<br>Pollo a la provenzal con salteado de calabaza y ensalada con lechuga, tomate y aceitunas<br>Bizcocho de naranja casero / Surtido Pan<br>Verdura / Huevo y pasta / Fruta o yogur |
| **9**<br> | **10**<br>Arroz del pescador<br>Tortilla francesa con hummus y ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Verdura / Carne roja y patata / Fruta | **11**<br>Ensalada con lechuga, tomate, maíz y pepino<br>Espirales carbonara<br>Filete de merluza asado y pisto de verdura<br>Yogur sin azúcar / Surtido Pan<br>Verdura / Huevo y arroz / Fruta o yogur | **12**<br> | **13**<br>Ensalada con quinoa<br>Sopa cubierta<br>Ragout de ternera con patata asada<br>Brownie de chocolate / Surtido de Pan<br>Verdura / Huevo y pasta / Fruta o yogur |
| **16**<br>Ensalada con lechuga, tomate y aceitunas<br>Cous cous y su guiso de verdura con pavo<br>cebolla salteada con pasas<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Ensalada / Ave y maiz / Fruta o yogur | **17**<br>Sopa de picadillo con garbanzos<br>Bacalao al horno con dúo de tubérculos y ensalada con lechuga, tomate, col blanca y maíz<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Verdura / Huevo y arroz / Fruta o yogur | **18**<br>Fabada de verduras ECO<br>Pollo en salsa de manzana<br>Ensalada con lechuga, tomate, maíz y pepino<br>Cebolla asado<br>Yogur sin azúcar / Surtido Pan<br>Verdura / Pesc. blanco y boniato / Fruta o yogur | **19**<br>Ensalada César<br>Crema de calabacín<br>Lasaña de carne<br>Flan de queso / Surtido Pan<br>jornada gastronómica<br>Verdura / Huevo y habas / Fruta | **20**<br>Ensalada con lechuga, tomate, col lombarda y pera<br>Arroz a la cubana<br>Longanizas y zanahoraia duet<br>Pan de Caltrava / Surtido de Pan<br>Ensalada / Pesc azul y pan / Fruta o yogur |
| **23**<br>Ensalada con lechuga, tomate, zanahoria y piña<br>Lentejas con boniato<br>Albóndigas en salsa con su jardinera<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Ensalada / Ave y pasta / Fruta o yogur | **24**<br>Ensalada mezclum con huevo<br>Arroz al horno<br>Croquetas de jamón y berenjena asada<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Ensalada / Pesc azul y guisantes / Fruta | **25**<br>Ensalada con lechuga, tomate y queso fresco<br>Espirales integrales a la boloñesa<br>Lomo asado con pisto de verdura<br>Yogur sin azúcar / Surtido Pan<br>Verdura / Huevo y hummus / Fruta | **26**<br>Ensalada con lechuga, tomate, apio y aceitunas<br>Crema castellana<br>Filete de merluza a la andaluza<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Amanida / Carn roja i creïlla / Fruita o iogurt | **●**<br>Ensalada con lechuga, tomate y brotes de soja<br>Patatas con bechamel de espinacas<br>Jamoncitos de pollo con salsa barbacoa<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Verdura / Pesc blanco y boniato / Fruta o yogur |
| **30**<br>Ensalada con lechuga, tomate, col blanca y maíz<br>Crema de legumbres ecológicas con hortalizas<br>Tortilla de patata con pimiento verde<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Ensalada / Ave y patata / Fruta o yogur | **31**<br>Ensalada con manzana<br>Sopa de cocido / Cocido completo<br>Fruta de temporada / Surtido de Pan<br>Ensalada / Pesc azul y arroz / Fruta o yogur | | | |




Estos menús han sido revisados y aprobados por el equipo de dietistas nutricionistas colegiadas de Ausolan.
**Los yogures se edulcorarán con miel o culis de frutas silvestres.**

Propuestas de cena

Los menores de seis años no comen frutos secos.
**Los postres de los viernes llevarán bajo contenido en azúcar**