

MENÚ OLIVER OCTUBRE 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1 <i>Puré verduras y ternera</i> Macarrones con tomate Judías verdes Yogur Pan	2 <i>Puré verduras y merluza</i> Chicharos con chorizo Quesito Fruta Pan
5 <i>Puré verduras y pollo</i> Puré verduras Palitos de merluza. May: con ensalada Fruta y Pan	6 <i>Puré verduras y ternera</i> Cocido garbanzos Pringá Yogur Pan	7 <i>Puré verduras y merluza</i> Espaguetis con atún Quesito Fruta Pan	8 <i>Puré verduras y pollo</i> Lentejas con chorizo Pavo lonchas Yogur Pan	9 <i>Puré verduras y ternera</i> Arroz en blanco Albóndigas con tomate Fruta Pan
12 <div style="background-color: #f8d7da; padding: 10px; display: inline-block;"> FIESTA </div>	13 <i>Puré verduras y merluza</i> Crema calabacín Merluza empanada. May: con ensalada Yogur y Pan	14 <i>Puré verduras y pollo</i> Sopa maravilla Pechuga pollo salsa Fruta Pan	15 <i>Puré verduras y ternera</i> Judías con chorizo Jamón York. May: con ensalada Yogur Pan	16 <i>Puré verduras y merluza</i> Arroz con pollo Quesito Fruta Pan
19 <i>Puré verduras y pollo</i> Crema de calabaza Croquetas de jamón, may: San Jacobo y ensalada Fruta y Pan	20 <i>Puré verduras y ternera</i> Sopa fideos Merluza en salsa Yogur Pan	21 <i>Puré verduras y merluza</i> Espaguetis boloñesa Judías verdes Fruta Pan	22 <i>Puré verduras y pollo</i> Lentejas con chorizo Pavo lonchas. May: con ensalada Yogur y Pan	23 <i>Puré verduras y ternera</i> Arroz blanco con albóndigas en salsa Fruta Pan
26 <i>Puré verduras y merluza</i> Macarrones con atún Menestra Fruta Pan	27 <i>Puré verduras y pollo</i> Cocido garbanzos Pringá Yogur Pan	28 <i>Puré verduras y ternera</i> Arroz con pollo Quesito Fruta Pan	29 <i>Puré verduras y merluza</i> Lentejas con chorizo Jamón York. May: con ensalada Yogur Pan	30 <i>Puré verduras y pollo</i> Crema calabacín Salchichas de pollo con patatas May: Hamburguesa de pollo!! Fruta y Pan

INTOLERANCIAS

- **Intolerancia gluten:**

1. Lentejas: son cocinadas sin pimentón ni chorizo.
2. Pasta: sin gluten.
3. Croquetas: se sustituyen por pescado hervido, pechuga de pollo a la plancha, salchichas o quesitos sin gluten

- **Intolerancia a la lactosa:**

1. Croquetas: se sustituyen por jamón york o salchichas de pollo.
2. Quesito: se sustituye por pescado hervido
3. Yogur: de soja.

- **Intolerancia a la ternera:** se sustituye por pollo o pescado.

Cada día se comunicará en el control de comedor qué han comido los niños.

Menú SUPERVISADO y VALIDADO por ASEMED Nutrición

Dr. Francisco de Asís Cordero Domínguez/Colegiado 4107753SE Asesor Médico en
Nutrición y Patología de la Nutrición www.asedmed.info
asedmednutricion@asedmed.info

