

MENU DE OCTUBRE 2025 OCTOBER MENU				
		MIÉRCOLES WEDNESDAY 1	JUEVES THURSDAY 2	VIERNES FRIDAY 3
		Guisantes con cebolla y jamón <i>Peas with onion and ham</i>	Crema de espinacas <i>Spinach cream</i>	Fideuá
		Calamares en salsa y lechuga <i>Squids in sauce and lettuce</i>	Pechugas de pollo empanadas con arroz <i>Breaded chicken breasts with rice</i>	Lenguado a la Meunier con lechuga <i>Meunier sole with lettuce</i>
		721,3kcal. 22,5%Prot. 30,7%Lip. 46,8%Hc.	723,1kcal. 19,9%prot. 39,5%Lip. 41,0%Hc.	761,2kcal. 21,5%Prot. 28,5%Lip. 49,9%Hc.
		Fruta- fruit	Fruta/fruit	Fruta/ fruit
LUNES MONDAY 6	MARTES TUESDAY 7	MIÉRCOLES WEDNESDAY 8	JUEVES THURSDAY 9	VIERNES FRIDAY 10
Arroz a banda <i>Plenty of rice</i>	Judías verdes con patatas <i>Green beans with potatoes</i>	Judías blancas con arroz <i>White beans with rice</i>	Borrajás con patata <i>Borage with potato</i>	
Huevos al horno con bechamel y lechuga <i>Baked eggs with bechamel and lettuce</i>	Pollo asado con lechuga y patatas <i>Roast chicken with lettuce and potatoes</i>	Merluza a la plancha con mahonesa y lechuga <i>Hake with mayonnaise and lettuce</i>	Ternera empanada con tomate <i>Breaded veal with tomato</i>	
712,7kcal.16,7%prot. 30,3%Lip. 53,3%Hc.	757,8kcal. 22%prot. 34,2%Lip. 43,5%Hc.	746,1kcal. 18,3%prot. 34,5%Lip. 47,1%Hc.	720kcal. 17,5%Prot. 39,5% Lip. 43,4%Hc.	
Fruta/ Fruit /	Fruta/yogur	Fruta/fruit	Fruta/Fruit- yogur	
LUNES MONDAY 13	MARTES TUESDAY 14	MIÉRCOLES WEDNESDAY 15	JUEVES THURSDAY 16	VIERNES FRIDAY 17
	Ensalada César con huevo duro <i>Caesar salad with boiled egg</i>	Garbanzos en salsa <i>Chickpeas in sauce</i>	Vichyssoise	Espaguetis con jamón <i>Spaghetti with ham</i>
	Lomo empanado con lechuga <i>Breaded loin with lettuce</i>	Lenguado al horno con cebolla y lechuga <i>Baked sole with onions and lettuce</i>	Hamburguesa de pavo con pimientos <i>Turkey hamburger with peppers</i>	Atún con salsa de tomate y cebolla <i>Tuna with tomato sauceand onion</i>
	720kcal. 17,5%Prot. 39,5% Lip. 43,4%Hc.	746,2kcal. 19,6%Prot. 22,7%Lip. 57,3%Hc.	784,4kcal. 14,4%prot. 39,7%lip. 46,3%Hc	754,8kcal. 17,6%Prot. 26,4%Lip. 56% Hc
	Fruta/Fruit- yogur	Fruit/fruta	Fruta/Fruit	Fruta/Fruit
LUNES MONDAY 20	MARTES TUESDAY 21	MIÉRCOLES WEDNESDAY 22	JUEVES THURSDAY 23	VIERNES FRIDAY 24
Arroz con bacalao <i>Rice with cod</i>	Acelgas con jamón <i>Chards with ham</i>	Lentejas con arroz <i>Lentils with rice</i>	Sopa de verduras <i>Vegetable soup</i>	Espirales con atún <i>Spirals with tuna</i>
Huevos rellenos con atún y lechuga <i>Stuffed eggs with tuna and mayonnaise and lettuce</i>	Pavo guisado con patatas y zanahorias <i>Stewed turkey with potatoes and carrots</i>	Bacalao en salsa verde y lechuga <i>Cod in green sauce and lettuce.</i>	Solomillo al horno con patatas <i>Pork tender loin with potatoes</i>	Salmón al horno con tomate y lechuga <i>Baked salmon with tomato sauce with lettuce</i>
781,3kcal.17,8%prot. 37%Lip. 45,4%Hc	733kcal. 22,5%Prot. 32,0%Lip. 45,4%Hc	733,3kcal. 21,5%prot. 29,2%lip. 48,8%hc.	751,8kcal. 21%prot. 35,6%Lip. 43,6%Hc	732,3kcal. 21%prot. 25,3%Lip. 53,6%Hc.
Fruta/fruit	Fruta/fruit	Fruta/fruit	Fruta/fruit	Fruta/fruit
LUNES MONDAY 27	MARTES TUESDAY 28	MIÉRCOLES WEDNESDAY 29	JUEVES THURSDAY 30	VIERNES FRIDAY 31
Risotto de champiñones <i>Risotto with mushrooms</i>	Espinacas con jamón <i>Spinach with ham</i>	Judías pintas con arroz <i>Runner beans with rice</i>	Crema de calabaza <i>Pumpkin cream</i>	Macarrones con jamón <i>Macaroni with ham</i>
Salchichas de pavo con patatas fritas <i>Turkey sausages with chips.</i>	Pastel de carne con patatas al horno <i>Meat cake with potatoes</i>	Ventresca al horno con lechuga <i>Baked hake with lettuce</i>	Pollo asado con patatas al horno <i>Baked chicken with potatoes</i>	Tortilla de atún <i>Tuna omelette</i>
Fruta- fruit	Fruta- fruit- yogur	Fruta/fruit	Fruta/Fruit	Fruta/Fruit
700,6kcal. 16%Prot. 30,2%Lip. 53,7%Hc	741,7kcal. 21,2%Prot. 45,1%Lip. 33,7%Hc.	746,1kcal. 18,3%prot. 34,5%Lip. 47,1%Hc.	754,8kcal. 17,6%Prot. 26,4%Lip. 56% Hc	754,8kcal. 17,6%Prot. 26,4%Lip. 56% Hc

Elaboración y responsable del menú: La dirección.
 Menú revisado por la dietista-nutricionista Marina Gargallo Ulldemolins. Nª Colegiada: ARA00025
 Servicio nutricional para familias: 657 58 38 04
 Ingestas calóricas para niños y niñas de 9-13 años, aportando entre 725-798kcal en la comida del mediodía. (35% energía kcal/día).
 Datos nutricionales: Programa Easy Diet

DIRECTRICES PARA COMPLEMENTAR LA CENA

COMIDA

1ºPLATO + 2ºPLATO+ GUARNICION+ FRUTA

VEGETAL	+ CARNE
VEGETAL	+ PESCADO
VEGETAL	+ HUEVO
PASTA/ARROZ /LEGUMBRE	+ CARNE
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ PESCADO
PASTA/ARROZ/LEGUMBRE	+ HUEVO

CENA

1ºPLATO+2ºPLATO+GUARNICION+ FRUTA

PASTA/ARROZ + PESCADO
PASTA/ARROZ+ HUEVO
PASTA/ARROZ + CARNE
VEGETAL+ PESCADO
VEGETAL+HUEVO
VEGETAL+CARNE

Las guarniciones del segundo plato serán a base de hidratos de carbono o vegetales dependiendo del primer plato. Si el primer plato es un vegetal como guarnición del segundo plato tomaremos cereales o féculas. Si el primer plato es un cereal o fécula como guarnición del segundo plato tomaremos vegetales (ensalada, verduras...). En todas nuestras cenas debe haber un vegetal.

RECETA DEL MES DE OCTUBRE

PURE DE MIJO

Ingredientes: 2 Cebollas(a cuadritos), Aceite, 1 Vaso de mijo (lavado y escurrido), Pimienta, Laurel, leche de arroz o vaca y sal.

Elaboración:

Saltear la cebolla con aceite y sal unos 12 min. Añadir una parte de mijo por tres de agua, laurel, sal, pimienta y cocer a fuego mínimo con tapa de 20/25 min. Retirar el laurel y hacer puré. Añadir leche de arroz o de vaca hasta conseguir la consistencia deseada (**tipo puré de patatas**).

¿Qué es el Mijo?

El mijo es un cereal, por lo tanto es un hidrato de carbono, recordemos que según el plato de Harvard siempre debe haber una ración de hidratos de carbono en nuestra comida, así que una opción más en lugar del pan, pasta o el arroz sería el mijo. Una idea de plato saludable a la hora de comer sería, como primer plato una menestra de verduras variadas y de segundo puré de mijo con salmón al papillote.

El mijo es un cereal glutinoso que sirve para espesar preparaciones como purés, gracias a esta propiedad podemos preparar diferentes recetas como pastel de mijo con verduras, mijo con cebolla y champiñones, croquetas de mijo... busca recetas por Internet y te sorprenderás. Un dato importante es que no contiene gluten, así que es apto para las dietas de las personas con celiaquía.

Te animo a que lo pruebes, e introduces este nuevo alimento en tu cocina.

