OCTUBRE 2021

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

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1- Día Mundial de la sonrisa
				Sopa de picadillo (1,3) Cinta de lomo con ens. De lechuga y tomate Postre **lácteo** kcal 686 Líp 20,7 Prot 37,3 HdC 88
4	**5**	**6**	**7**	**8 - Día Mundial del huevo**
Fideuá vegetal (1,3) Hamburguesa de ternera con champiñones (6,12) Fruta de temporada kcal 816 Líp 20,9 Prot 29,1 HdC 128	Garbanzos a la Riojana (verdura y chorizo) Croquetas de bacalao con ens. Lechuga y maíz (1,3,4,7) Fruta de temporada kcal 737 Líp 22,0 Prot 22,8 HdC 112	Judías verdes con cachelos (12) Jamoncitos de pollo con sanfaina (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta de temporada kcal 627 Líp 26,6 Prot 21,9 HdC 75	Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y tomate (3) Fruta de temporada kcal 735 Líp 35,7 Prot 38,2 HdC 65	Puré de calabaza y zanahoria (12) Fil. merluza en salsa verde (guisantes, cebolla, perejil) c/arroz integral al laurel (4) Postre **lácteo** *kcal 668 Líp 25,3 Prot 44,2 HdC 66*
11- Día Internacional de la niña	**12 - Día de la Hispanidad**	**13**	**14**	**15 - Día Mundial del lavado de manos**
DÍA NO LECTIVO	DÍA NO LECTIVO	Puré de verduras naturales (12) Albóndigas de ternera en salsa con patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada kcal 692 Líp 30,9 Prot 23,3 HdC 80	Judías blancas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y maíz (3) Fruta de temporada kcal 730 Líp 30,2 Prot 47,5 HdC 67	Paella mixta (verdura y pollo) Fil. pescadilla a la andaluza c/ens. De lechuga y zanahoria rallada (1,4) Postre **lácteo** *kcal 768 Líp 32,4 Prot 65,6 HdC 54*
18 - Día Mundial de Protección de la Naturaleza	**19**	**20- Día Internacional del chef**	**21**	**22**
Lentejas Campesinas (12) Tortilla vegetal con ens. Lechuga y tomate (3) Fruta de temporada kcal 805 Líp 36,8 Prot 28,0 HdC 90	Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa con champiñones (4) Fruta de temporada kcal 700 Líp 20,8 Prot 40,2 HdC 88	Panaché de verduras rehogadas Magro con tomate y patatas panaderas (1) Fruta de temporada kcal 675 Líp 25,6 Prot 31,5 HdC 80	Patatas guisadas con verduras y ragout (12) Sepia rebozada al ajillo con ens. De maíz y zanahoria rallada (1,32,3,4,7,14) Fruta de temporada kcal 616 Líp 22,2 Prot 21,6 HdC 82	Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Postre **lácteo** *kcal 701 Líp 19,5 Prot 25,8 HdC 106*
25 - Día Mundial del Karate	**26**	**27**	**28 - Día Mundial de la animación**	**29**
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3,6) Fil. De pescadilla al horno con verduritas (4) Fruta de temporada kcal 703 Líp 20,9 Prot 39,2 HdC 90	Coliflor Orly (1,2,3,4,12,14) Pollo asado con patatas dado (12) Fruta de temporada kcal 667 Líp 25,2 Prot 19,0 HdC 91	Judías blancas con verduras (6) Huevos villarroy c/ens. lechuga (1,3,6,7,12) Fruta de temporada kcal 786 Líp 28,7 Prot 52,1 HdC 80	Puré de calabacín y puerros (12) Ragout de ternera con champiñones y zanahoria baby Fruta de temporada kcal 634 Líp 22,5 Prot 16,5 HdC 91	Guisantes rehogados con cebolla y bacon Salmón con tomate y arroz integral salteado (4) Postre **lácteo** *kcal 604,1 Líp 18,8 Prot 20,9 HdC 88*

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

EL MENÚ DEL MES

Central de CATERING
SERVI CATERING S.L.

MENÚ SIN CARNE DE CERDO – OCTUBRE 2021

VIERNES
- Día 1- Sopa de fideos (1,3) Tortilla francesa con ens. De lechuga y tomate (3) Postre y pan

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
- Día 4- Fideuá vegetal (1,3) Huevos cocidos con champiñones (3) Postre y pan	**- Día 5-** Garbanzos con calabaza Croquetas de bacalao con ens. De lechuga y maíz (1,3,4,7) Postre y pan	**- Día 6-** Judías verdes con cachelos (12) Jamoncitos de pollo con sanfaina (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Postre y pan	**- Día 7-** Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. De lechuga y tomate (3) Postre y pan	**- Día 8-** Puré de calabaza y zanahoria (12) Fil. Merluza en salsa verde con arroz integral al laurel (4) Postre y pan
- Día 11- DÍA NO LECTIVO	**- Día 12-** DÍA FESTIVO	**- Día 13-** Puré de verduras naturales (12) Fil. de merluza en salsa con patatas dado (4,12) Postre y pan	**- Día 14-** Judías blancas estofadas c/hortalizas Tortilla francesa de calabacín con ens. De tomate y maíz (3) Postre y pan	**- Día 15-** Paella mixta (verdura y pollo) Fil. Pescadilla a la andaluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4) Postre y pan
- Día 18- Lentejas campesinas Tortilla vegetal con ens. De lechuga y tomate (3) Postre y pan	**- Día 19-** Arroz blanco con tomate Fil. De merluza en salsa con champiñones (4) Postre y pan	**- Día 20-** Panaché de verduras rehogadas Huevos cocidos con tomate y patatas panaderas (3,12) Postre y pan	**- Día 21-** Patatas guisadas con ragout (12) Sepia rebozada con ens. Maíz y zanahoria (1,2,3,4,7,14) Postre y pan	**- Día 22-** Sopa de fideos (1,3) Garbanzos salteados con verduras (12) Postre y pan
- Día 25- Macarrones con tomate (1,3) Fil. Pescadilla al horno con verduritas (4) Postre y pan	**- Día 26-** Coliflor Orly (1,2,3,4,12,14) Pollo asado con patatas dado (12) Postre y pan	**- Día 27-** Judías blancas con verduras Huevos villarroy con ens. De lechuga (1,3,6,7,12) Postre y pan	**- Día 28-** Puré de calabacín y puerros (12) Ragout de ternera con champiñones y zanahorias baby Postre y pan	**- Día 22-** Guisantes rehogados c/cebolla Salmón con tomate y arroz integral salteado (4) Postre y pan

Postres: fruta de temporada diariamente; viernes **lácteo.**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutos de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramuces	Moluscos

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

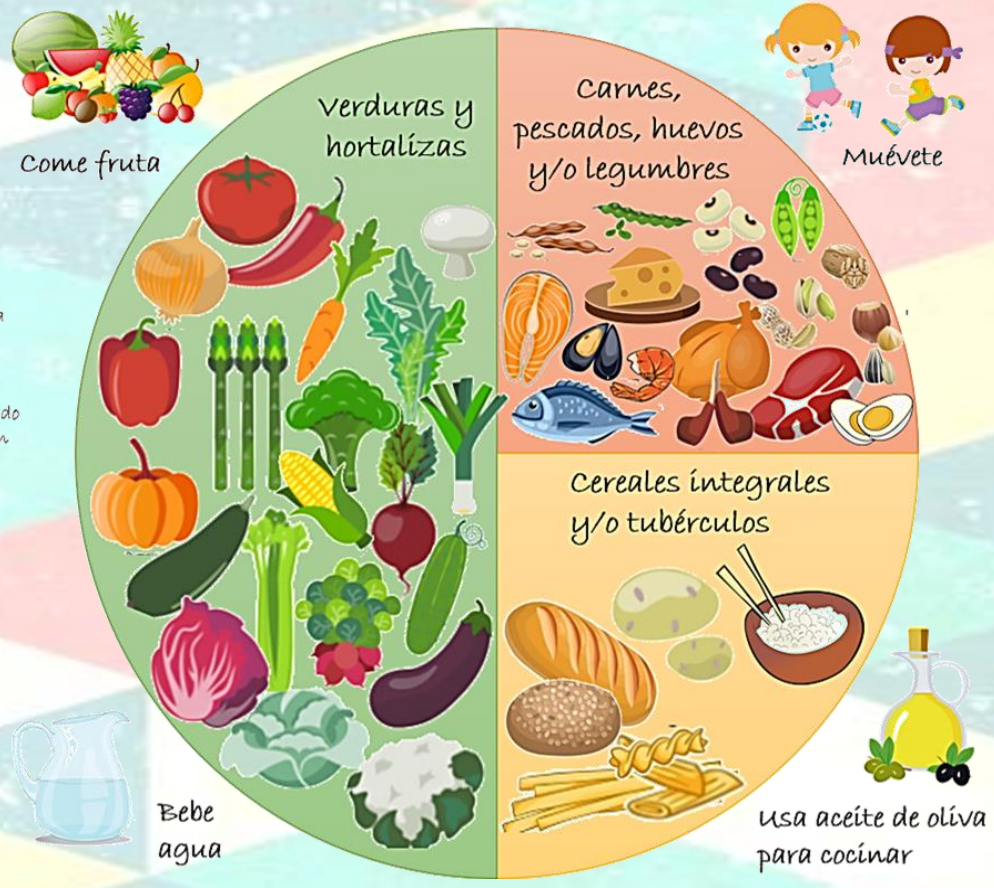
Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

Merluza al horno con guisantes -- Pescado: pollo	Crema de calabaza y zanahoria Filete de pavo	Magro de cerdo con jardinera	Huevos con papas -- Huevos: pavo	Ensalada Sándwich mixto
Panninis caseros de york y queso		Sopa de verduras Cinta de lomo	Coliflor rehogada Pollo al limón	Crema de calabacín con quesito Merluza rebozada
Panaché de verduras con taquitos de jamón	Pavo guisado con zanahorias baby	Filetes rusos de ternera con patatitas	Ensalada de tomate y mozzarella Conejo	Ensalada Pasta gratinada
Tortilla francesa con queso y ensalada	Fish and salad	Sopa de fideos Filete de pollo a las finas hierbas	Bacalao con patatitas	Pizzas caseras con ensalada

Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.

AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



El PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.

GRUPO SERVICATERING
C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).
Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: ccservicatering@gruposervicatering.com

Central de CATERING · ayre · Fundación Josep Carreras contra la leucemia · Empresa Socia 2018 · ISO 9001 Adok Calidad