

OCTUBRE

C. E. I. P. VICENTE ALEIXANDRE

ALCORCÓN
(MADRID)

RECETA DEL MES: Arañas de manzana

INGREDIENTES (4 personas)

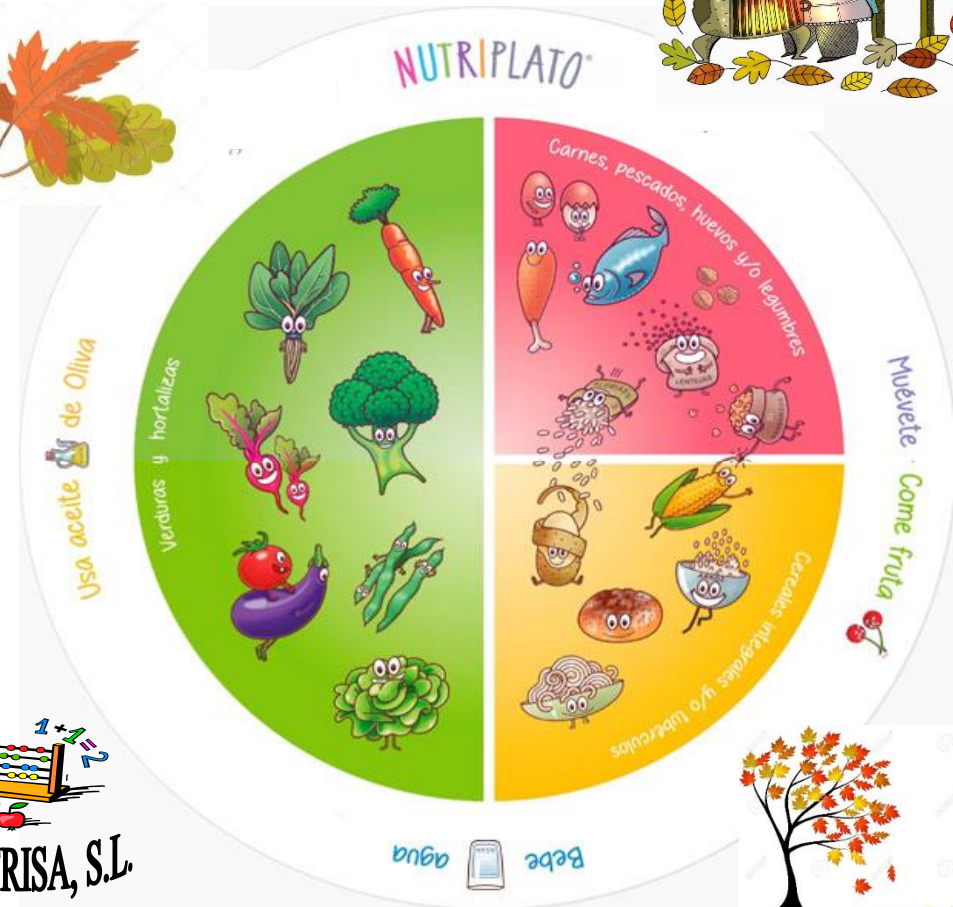
- 2 manzanas (1 de cada color)
- 32 galletitas saladas alargadas
- Crema de cacao
- 30 gramos de crema de chocolate (opcional)



¿Cómo lo hacemos?

- Corta en láminas las manzanas (quitando las pepitas)
- Unta en una de las láminas crema de cacao.
- Coloca las galletitas saladas alrededor de la manzana formando las patas de la araña.
- Con otra lámina de manzana, formamos la capa de arriba y si fundimos el chocolate podemos hacer los ojos de la araña. Si te atreves, puedes dibujarle una boca terrorífica con el chocolate 😊

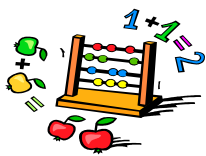
¡Ya tienes tu rica araña de manzana terminada! Puedes hacer tantas como quieras y... a disfrutar de una rica merienda.





				JUEVES 1	VIERNES 2
<p>Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p> <p>TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (LOS MARTES SERÁ INTEGRAL)</p>		<p>Este menú ha sido elaborado por Blanca Serrada Gutiérrez, Graduada en Nutrición Humana y Dietética, nº Colegiada: MAD00477</p> <p>La fruta servida variará según temporada: Invierno: Naranja, pera, plátano, manzana... Verano: Nectarina, melón, sandía, melocotón...</p>		<p>1º Judías blancas con chorizo (sin chorizo) 2º Merluza en salsa verde Lomo a la plancha G: Ensalada Postre: Fruta Hidratos93g Proteínas28g Grasas26g Calorías718Kcal CENA: Panaché de verdura-Pavo al limón-Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de picadillo (sin huevo y sin cerdo) 2º Hamburguesa G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos90g Proteínas27g Grasas27g Calorías711Kcal CENA: Tortilla rellena de pimiento con ensalada Fruta/Leche</p>
LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9	
<p>1º Coditos a la napolitana 2º Delicias de calamar Pavo a la plancha G: Champiñones Postre: Yogur Hidratos91g Proteínas27g Grasas28g Calorías724Kcal CENA: Pavo a la plancha con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Lentejas a la riojana (sin chorizo) 2º Tortilla de patata Salchichas G: Ensalada Postre: Fruta Hidratos93g Proteínas26g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Lubina al horno con verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Puré de calabacín 2º Lenguado en salsa Hamburguesa G: Guisantes rehogados Postre: Fruta Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Menestra de verduras-Pollo en salsa-Yogur</p>	<p>1º Patatas guisadas con verduras 2º Muslitos de pollo G: Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre: Fruta Hidratos93g Proteínas28g Grasas25g Calorías709Kcal CENA: Dorada asada con verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Berenjenas gratinadas con bonito Fruta/Leche</p>	
LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16	
	<p>1º Macarrones carbonara (sin nata y sin cerdo) 2º Tortilla de espinacas Pavo a la plancha G: Guisantes rehogados Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Lenguado a la plancha con espárragos Macedonia</p>	<p>1º Judías verdes con tomate 2º Limanda al horno Pollo a la plancha G: Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Postre: Fruta Hidratos91g Proteínas28g Grasas25g Calorías704Kcal CENA: Fideos de arroz con gambas, pimiento y setas salteadas-Yogur</p>	<p>1º Arroz tres delicias 2º Ternera a la jardinera G: Patatas fritas Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Sopa minestrone-Croquetas-Fruta/Leche</p>	<p>1º Garbanzos guisados (sin cerdo) 2º Filetes de pollo G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos93g Proteínas27g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Filete de pescado con berenjena a la plancha Fruta/Leche</p>	
LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23	
<p>1º Lacitos con chorizo y tomate (sin chorizo) 2º Lenguadina a la romana Hamburguesa G: Guisantes salteados Postre: Yogur Hidratos92g Proteínas27g Grasas28g Calorías728Kcal CENA: Coliflor gratinada-Pollo en salsa-Fruta/Leche</p>	<p>1º Paella valenciana 2º Lomo adobado Salchichas G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Brochetas de pescado y verduras - Fruta/Leche</p>	<p>1º Patatas con magro (sin cerdo) 2º Tortilla de pavo Hamburguesa G: Ensalada de lechuga, tomate y maíz Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas27g Grasas27g Calorías719Kcal CENA: Lasaña de verduras-Yogur</p>	<p>1º Puré de verduras 2º Albóndigas en salsa G: Champiñones Postre: Fruta Hidratos89g Proteínas28g Grasas26g Calorías702Kcal CENA: Filete de cerdo con verduritas-Batido de frutas casero</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (sin cerdo) G: Repollo Postre: Fruta Hidratos96g Proteínas27g Grasas27g Calorías735Kcal CENA: Salmón al papillote con verduritas Fruta/Leche</p>	
LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30	
<p>1º Lentejas con zanahoria 2º Tortilla de chorizo/pavo Salchichas G: Champiñones Postre: Fruta Hidratos93g Proteínas27g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Puré de espinacas-Chuletas con ensalada-Fruta/Leche</p>	<p>1º Espirales boloñesa 2º Abadejo en salsa Salchichas G: Ensalada de tomate y zanahoria Postre: Fruta Hidratos92g Proteínas27g Grasas26g Calorías710Kcal CENA: Pavo a la plancha con verdura-Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz con tomate 2º Ragout de pavo G: Guisantes rehogados Postre: Fruta Hidratos91g Proteínas27g Grasas26g Calorías706Kcal CENA: Revuelto de gulas con ensalada-Yogur</p>	<p>1º Judías pintas con verdura 2º Pollo al limón G: Ensalada de lechuga y zanahoria Postre: Fruta Hidratos94g Proteínas26g Grasas26g Calorías714Kcal CENA: Lubina al horno con patatas-Bizcocho casero</p>	<p>MENÚ HALLOWEEN 1º Crema de calabaza 2º "Dedos de monstruo" (Salchichas) G: Patatas dado Postre: Gelatina de Halloween Hidratos90g Proteínas27g Grasas27g Calorías711Kcal CENA: Pescado con verdura-Fruta/Leche</p>	

ALERGIAS: Celíacos (Pasta y Pan para celíacos. La harina en rebozados es de maíz y garbanzos); Diversidad religiosa; Pescado; Mariscos y Crustáceos (Se sustituye por pescado); Legumbre (Se sustituye por cremas o purés); Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo); Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa o soja).



C.E.I.P. "VICENTE ALEIXANDRE"

OCTOBER 2020



It will be offered as "Optional Complement" a glass of milk after meals
NOTE: EVERYDAY MENU INCLUDES WATER AND BREAD (TUESDAY WILL BE WHOLEMEAL)

Fruit served will depend on the season:

Winter: Orange, pear, banana, apple...

Summer: Nectarine, melon, watermelon, peach...

THURSDAY 1st

1° White beans with "chorizo" (no pork)
 2° Hake in green sauce
Grilled loin
 G: Salad
 Dessert: Fruit
 Carbs93g Protein28g
 Fats26g Cabs718kcal
 DINNER: Stewed of vegetables-Turkey with lemon-Fruit/Milk

FRIDAY 2nd

1° "Picadillo" soup (No egg & no pork)
 2° Hamburger
 G: Mashed potatoes
 Dessert: Fruit
 Carbs90g Protein27g
 Fats27g Cabs711kcal
 DINNER: Omelette stuffed of pepper with salad Fruit/Milk

MONDAY 5th

1° Pasta to napolitan
 2° Squid/Turkey
 G: Mushrooms
 Dessert: Yogurt
 Carbs91g Protein27g
 Fats28g Cabs724kcal
 DINNER: Grilled turkey with salad-Fruit/Milk

TUESDAY 6th

1° Lentils Rioja style (no pork)
 2° Spanish Omelette
Sausages
 G: Salad
 Dessert: Fruit
 Carbs93g Protein26g
 Fats27g Cabs719kcal
 DINNER: Baked sea bass with vegetables-Fruit/Milk

WEDNESDAY 7th

1° Mashed of vegetables
 2° Fish in sauce
Hamburger
 G: Sautéed green peas
 Dessert: Fruit
 Carbs91g Protein27g
 Fats26g Cabs706kcal
 DINNER: Stewed of vegetables- chicken in sauce Yogurt

THURSDAY 8th

1° Patatoes with vegetables
 2° Baked chicken
 G: Lettuce, tomato and beet salad
 Dessert: Fruit
 Carbs93g Protein28g
 Fats25g Cabs709kcal
 DINNER: Baked fish with vegetables -Fruit/Milk

FRIDAY 9th

1° Pasta soup
 2° Chickpeas and meat hotpot of "Cocido" (no pork)
 G: Cabbage
 Dessert: Fruit
 Carbs96g Protein27g
 Fats27g Cabs735kcal
 DINNER: Gratines aubergines with bonito Fruit/Milk

MONDAY 12th



TUESDAY 13th

1° Macaroni carbonara (No cream & no pork)
 2° Spinach omelette
Grilled Turkey
 G: Sautéed green peas
 Dessert: Fruit
 Carbs92 Protein27g
 Fats26g Cabs710kcal
 DINNER: Grilled sole with asparagus-Fruit salad

WEDNESDAY 14th

1° Green beans with tomato
 2° Baked fish
Grilled Chicken
 G: Lettuce, grate carrot and corn salad
 Dessert: Fruit
 Carbs91g Protein28g
 Fats25g Cabs701kcal
 DINNER: Rice noodle with prawns, pepper and sautéed mushrooms-Yogurt

THURSDAY 15th

1° Rice three delights
 2° Ragout meat with vegetables
 G: Fries potatoes
 Dessert: Fruit
 Carbs91g Protein28g
 Fats27g Cabs719kcal
 DINNER: Vegetables soup- Home-made croquettes-Fruit/Milk

FRIDAY 16th

1° Stewed chickpeas (no pork)
 2° Chicken
 G: Mashed potatoes
 Dessert: Fruit
 Carbs93g Protein27g
 Fats26g Cabs714kcal
 DINNER: Fish fillet with grilled aubergines Fruit/Milk

MONDAY 19th

1° Pasta with "chorizo" and tomato sauce (no pork)
 2° Fish to the Roman style
Hamburger
 G: Sautéed green peas
 Dessert: Yogurt
 Carbs92g Protein27g
 Fats28g Cabs728kcal
 DINNER: Gratines coulflower-Chicken in sauce-Fruit/Milk

TUESDAY 20th

1° Valencian paella
 2° Grilled loin
Sausages
 G: Mashed potatoes
 Dessert: Fruit
 Carbs91g Protein27g
 Fats26g Cabs706kcal
 DINNER: Skewers of fish and vegetables-Fruit/Milk

WEDNESDAY 21st

1° Stewed potatoes with pork (no pork)
 2° Turkey omelette
Sausages
 G: Lettuce, tomato and corn salad
 Dessert: Fruit
 Carbs92g Protein27g
 Fats27g Cabs719kcal
 DINNER: Vegetables lasagna-Yogurt

THURSDAY 22nd

1° Mashed of vegetables
 2° Meat balls
 G: Mushrooms
 Dessert: Fruit
 Carbs89g Protein28g
 Fats26g Cabs702kcal
 DINNER: Pork fillet with boiled vegetables
 Homemade fruit smoothie

FRIDAY 23rd

1° Pasta soup
 2° Chickpeas and meat hotpot of "Cocido" (no pork)
 G: Cabbage
 Dessert: Fruit
 Carbs96g Protein27g
 Fats27g Cabs735kcal
 DINNER: Papillote salmon with vegetables--Fruit/Milk

MONDAY 26th

1° Stewed lentils with carrots
 2° Chorizo/turkey omelette
Sausages
 G: Mushrooms
 Dessert: Fruit
 Carbs93g Protein27g
 Fats26g Cabs714kcal
 DINNER: Spinach puree-Chops with salad-Fruit/Milk

TUESDAY 27th

1° Pasta Bolognese
 2° Fish in sauce
Sausages
 G: Tomato and carrot salad
 Dessert: Fruit
 Carbs92g Protein27g
 Fats26g Cabs710kcal
 DINNER: Vegetable stew-grilled turkey-Fruit/Milk

WEDNESDAY 28th

1° Rice with tomato
 2° Turkey ragout
 G: Sautéed green peas
 Dessert: Fruit
 Carbs91g Protein27g
 Fats26g Cabs706kcal
 DINNER: Scrambled tuna with salad- Yogurt

THURSDAY 29th

1° Brown beans with vegetables
 2° Chicken with lemon
 G: Lettuce and carrots salad
 Dessert: Fruit
 Carbs94g Protein26g
 Fats26g Cabs714kcal
 DINNER: Baked fish with potatoes-home-made cake

FRIDAY 30th

HALLOWEEN MENU
 1° Cream of pumpkin
 2° "Monster fingers" (Sausages)
 G: Die potatoes
 Dessert: Halloween gelatin
 Carbs90g Protein27g
 Fats27g Cabs711kcal
 DINNER: Grilled fish with vegetables-Fruit/Milk

ALLERGIES: Celiacs (Pasta and bread for celiacs. The flour in batters is corn and chickpeas flour); Religious diversity; Fish; Seafood (Is replaced by fish); Legume (Is replaced by creams or pures); Eggs (Pasta without egg, batters without eggs); Milk and dairy (Is replaced by lactose free or soya)