

OCTUBRE | ESCUELA INFANTIL SANTA GEMITA



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

Proteína de origen vegetal (legumbres o derivados), conforme a lo establecido en el Real Decreto 315/2025. 13: Día mundial del huevo 16: Día mundial de la alimentación			1P PURÉ DE LA HUERTA (12) 2P POLLO AL HORNO CON TOMILLO PO FRUTA DE TEMPORADA 1	1P SOPA DE COCIDO (1, 3, 12, T6, T9, T10) 2P COCIDO MADRILEÑO (garbanzos, ternera, pollo, chorizo y morcilla) (12, T9 PO YOGUR (7) * 2
1P MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA CON QUESO RALLADO (salsa de tomate casera) (1, 7, T3, T6, T10) 2P MERLUZA A LA ANDALUZA (frito con harina) (1, 4) PO FRUTA DE TEMPORADA 5	1P PURÉ DE LA HUERTA 2P RAGOUT DE PAVO (1, 6) PO YOGUR (7) 6	1P LENTEJAS ESTOFADAS (T1, T9) 2P TORTILLA A LA FRANCESA (3) PO FRUTA DE TEMPORADA * 7	1P ARROZ TRES DELICIAS (guisantes, maíz dulce y zanahorias) (T9 2P ALBÓNDIGAS MIXTAS (cerdo y ternera) CON Salsa de tomate (6, 12, T9) PO FRUTA DE TEMPORADA 8	1P ALUBIAS ESTOFADAS (T9) 2P POLLO AL AJILLO PO FRUTA DE TEMPORADA 9
FESTIVO 12	1P ARROZ CON VERDURAS Y COSTILLA 2P CROQUETAS DE JAMÓN (1, 3, 7, T2, T3, T4, T6, T9, T14) PO FRUTA DE TEMPORADA 13	1P ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA (salsa de tomate CASERA y carne picada) (1, 12, T3, T6, T10) 2P LOMO EN SALSITA PO FRUTA DE TEMPORADA * 14	1P CREMA DE VERDURAS (12, T9) 2P POLLO A LA PLANCHA PO FRUTA DE TEMPORADA 15	1P SOPA DE COCIDO (1, 12, T3, T6, T9, T10) 2P COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, ternera, pollo, chorizo y morcilla) (12, T9) PO FRUTA DE TEMPORADA 16
1P CREMA DE VERDURAS (T9) 2P ALBÓNDIGAS VEGETARIANAS CON Salsa de tomate (T6) PO FRUTA DE TEMPORADA * 19	1P MACARRONES CON Salsa de calabaza, CEBOLLA Y PUERRO (1, T6, T10) 2P MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con cebolla y pimentón dulce) (4) PO YOGUR (7) 20	1P CREMA DE ZANAHORIAS (patata y cebolla) (12, T9) 2P POLLO REBOZADOS CON PANKO (1, 3, T6, T10) PO FRUTA DE TEMPORADA 21	1P LENTEJAS ESTOFADAS (T1, T9) 2P LASAÑA DE VERDURAS (1, 2, 3, 4, 6, 7, 14 PO FRUTA DE TEMPORADA 22	1P PAELLA DE VERDURA (T9) 2P CABEZA DE LOMO RUSTIDA PO FRUTA DE TEMPORADA 23
1P ARROZ MARINERA (rape y gambitas) (2, 4, 9, 12, 14, T2, T4, T9) 2P HUEVOS GRATINADOS CON BECHAMEL (1, 3, 7, T3) PO FRUTA DE TEMPORADA 26	1P CREMA DE VERDURAS (12, T9) 2P BURRITOS DE PAVO (1, 10, T1, T9, T10) PO YOGUR (7) 27	1P FABADA ASTURIANA (T9) 2P SALMÓN AL HORNO (con cebolla y tomate natural) (4) PO FRUTA DE TEMPORADA 28	1P SOPA DE COCIDO (1, 12, T3, T6, T9, T10) 2P COCIDO MADRILEÑO (GARBANZOS, ternera, pollo, chorizo y morcilla) (12, T9) PO FRUTA DE TEMPORADA * 29	1P CREMA DE CALABAZA (12) 2P POLLO AL HORNO CON CASTAÑAS PO FRUTA DE TEMPORADA 30



QUÈ MENGEM PER SOPAR?

1R

Amanida de tardor amb magrana
Crema de carbassa i castanyes
Arròs amb bolets i porros
Sopa de pistons amb verdures
Purè de patata i pastanaga amb cruixent de parmesà

Truita de carbassa i formatge
Llom arrebossat amb amanida
Llobarro al forn amb patata i ceba
Mandonguilles casolanes amb salsa de tomàquet
Estofat de vedella amb bolets

PO

Poma o pera al forn amb canyella
logurt natural amb nous
Macedònia de fruita de temporada
Sopeta de suc de taronja i magrana
Flam d'ou casolà



2N

PRODUCTE DE TEMPORADA



RECOMANACIONS

"La tardor ens ofereix una gran varietat d'aliments de temporada. Aprofitem-ho per introduir noves textures i sabors als sopars dels infants, mantenint sempre un àpat senzill, lleuger i equilibrat. Per exemple, podem preparar una salsa de carbassa per acompanyar la pasta, o afegir bolets saltejats a l'arròs per descobrir els nous gustos de la temporada."