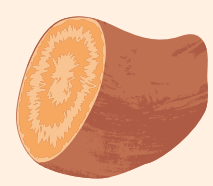




¿Sabías que el boniato tiene más de un 70% de contenido en agua?



EL BONIATO



un alimento de temporada saciante y nutritivo

Además, es una excelente fuente de carbohidratos y tiene un contenido bajo en grasas. Las variedades con carne de colores amarillo o naranja intenso suelen destacar por su aporte en vitamina A y C.



Recetas con boniato:



Características nutricionales:

Los boniatos son ricos en hidratos de carbono, vitaminas A, C y E, b-carotenos, potasio y fósforo. También destacan por su contenido en fibra.

Por su característico sabor, son ideales en recetas para niños y niñas de todas las edades. A continuación proporcionamos algunas ideas:

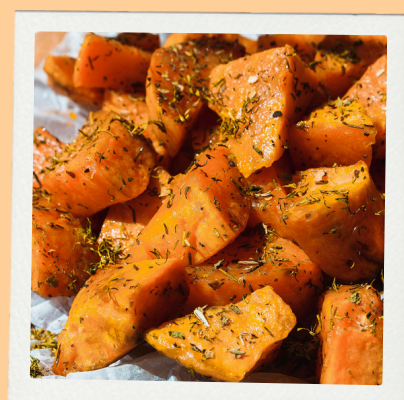
- Boniato asado relleno de quinoa y queso
- Hamburguesa vegetal de boniato
- Boniatos asados con especias
- Gnocchi con salsa de boniato y setas
- Ensalada de boniato, cebolla, lechuga y tomate



Curiosidades:



La dulzura es una de las principales características del boniato y se debe a su contenido en azúcares (almidón) que, normalmente, es más elevado como más maduro sea el boniato. Este tipo de azúcar es muy adecuado en la infancia porque aporta energía al organismo.



MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>-Espaguetis a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>2</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Gluten, soja, legumbres</i></p> <p>-Albóndigas mixtas en salsa de tomate con guisantes. <i>Contiene: Gluten, soja, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>3</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>4</p> <p>-Sopa de ave con estrellitas. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>7</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Merluza en salsa vasca (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>8</p> <p>-Fideos de cocido con garbanzos (caldo de cocido). <i>Contiene: Gluten, huevo, legumbres</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata). <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>9</p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>10</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos</i></p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>11</p> <p>-Lentejas estofadas con calabacín, patata, cebolla y tomate. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>14</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Pescado, gluten, sulfitos</i></p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa cazadora (cebolla, harina, pimientos y tomate) con champiñones. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>15</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Merluza a la andaluza horneada con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>16</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Huevo, pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>17</p> <p>-Sopa de cocido con fideos. <i>Contiene: Gluten, huevo</i></p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Proteína de guisante</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>18</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y calabaza. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tilapia en salsa marinera (cebolla, ajo, perejil, pimentón y harina) con zanahoria salteada. <i>Contiene: Pescado, gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>21</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli). <i>Contiene: Pescado, gluten, huevo</i></p> <p>-Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>22</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>23</p> <p>-Macarrones con tomate frito casero y queso. <i>Contiene: Gluten, huevo, leche</i></p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>24</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i></p> <p>-Ventresca de bacalao en salsa verde (cebolla, ajo, harina, perejil y aceite de oliva virgen) con guisantes salteados. <i>Contiene: Pescado, gluten, legumbres</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>25</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate). <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan y agua. <i>Contiene: Gluten, leche</i></p>
<p>28</p> <p>-Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada. <i>Contiene: Pescado</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>29</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con estrellitas. <i>Contiene: Pescado, crustáceos, moluscos, gluten, huevo</i></p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz. <i>Contiene: Gluten</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan integral y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>30</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata. <i>Contiene: Legumbres</i></p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria. <i>Contiene: Huevo</i></p> <p>-Fruta de temporada, pan y agua. <i>Contiene: Gluten</i></p>	<p>31</p> <p style="text-align: center;">FESTIVO</p>	


MENÚ COMEDOR ESCOLAR - OCTUBRE 2024

CENAS SUGERIDAS EN EL MES...


LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 Salteado de setas con jamón. Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	2 Arroz cinco delicias. Huevos con bechamel y ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	3 Asadillo manchego. Lomo de cerdo a la plancha con patatas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	4 Parrillada de verduras. Fogonero a la bilbaína con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.
7 Guisantes salteados con jamón. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada y pan.	8 Arroz salteado con setas. Empanada de atún. Fruta de temporada/Yogur y pan.	9 Brócoli cocido al vapor con aceite de oliva virgen. Huevos a la flamenca. Fruta de temporada/Yogur y pan.	10 Mojete manchego con sardinillas. Cuadrados de bacalao al horno con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada/Yogur y pan.	11 Acelgas al estilo del huécar. Filete de pollo al curry con salsa de manzana y champiñones. Fruta de temporada y pan.
14 Sopa de ave con fideos. Pastel de verduras casero. Fruta de temporada y pan.	15 Ensaladilla rusa. Lomo de cerdo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas. Fruta de temporada/Yogur y pan.	16 Crema de calabacín con aceite de oliva virgen. Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	17 Pimientos asados con patatas y aceite de oliva virgen. Huevos revueltos con ajo y jamón. Fruta de temporada/Yogur y pan.	18 Espinacas a la crema (nata y queso). Pechuga de pavo especiada a la plancha con ensalada de lechuga y tomates cherry. Fruta de temporada y pan.
21 Asadillo manchego. Huevos a la plancha con patatas. Fruta de temporada y pan.	22 Parrillada de verduras. Merluza en salsa vasca con calabaza salteada. Fruta de temporada/Yogur y pan.	23 Judías verdes cocidas con aceite de oliva virgen. Salchichas de pavo a la plancha con lechuga y mayonesa. Fruta de temporada y pan.	24 Arroz milanesa. Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz. Fruta de temporada/Yogur y pan.	25 Guisantes salteados con jamón. Empanada de atún. Fruta de temporada y pan.
28 Tallarines al graten con queso. Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada y pan.	29 Mojete manchego con sardinillas. Bacalao al horno con ensalada de lechuga y zanahoria. Fruta de temporada/Yogur y pan.	30 Crema de calabaza con aceite de oliva virgen. Pechuga de pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate. Fruta de temporada y pan.	FESTIVO	
				

Se procurará que la hora de la cena no sea muy cercana a la hora de acostarse. Antes de que el niño/a vaya a la cama, puede completarse la cena con un lácteo, por ejemplo, un vaso de leche. Es especialmente aconsejable que el niño/a tome fruta en la merienda.


MENÚ CELÍACO - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>-Espaguetis (maíz-arroz) a la Napolitana con tomate frito casero, cebolla y zanahoria</p> <p>-Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>2</p> <p>-Hervido de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabaza) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Burger meat mix en salsa de tomate con guisantes.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>3</p> <p>-Judías pintas guisadas con verduras (cebolla, pimientos, zanahoria y tomate).</p> <p>-Palometa al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>4</p> <p>-Sopa de ave con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>7</p> <p>-Puré de verduras (judías verdes, patata, zanahoria y calabacín) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Merluza al horno con calabaza salteada.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>8</p> <p>-Fideos (maíz-arroz) de cocido con garbanzos (Caldo de cocido).</p> <p>-Jamoncito de pollo en salsa con verduras (judías verdes, calabacín, zanahoria y patata).</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>9</p> <p>-Patatas a la riojana con pimientos, cebolla, chorizo y pimentón.</p> <p>-Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>10</p> <p>-Arroz de marisco con pimientos, cebolla y zanahoria.</p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y tomate.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>11</p> <p>-Lentejas estofados con calabacín, patata, cebolla y tomate.</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>14</p> <p>-Judías verdes cocidas con patata y aceite de oliva virgen.</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>15</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>16</p> <p>-Judías blancas guisadas con tomate, cebolla, ajo, patata, calabaza y laurel.</p> <p>-Tortilla de atún con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>17</p> <p>-Sopa de cocido con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Burger meat mix al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>18</p> <p>-Garbanzos guisados con patata y calabaza.</p> <p>-Tilapia al horno con zanahoria salteada.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>21</p> <p>-Arroz con verduras (pimientos, zanahoria, calabacín y brócoli).</p> <p>-Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>22</p> <p>-Judías pintas estofadas con verduras (pimientos, cebolla, tomate, patata, zanahoria y laurel).</p> <p>-Lomo de cerdo adobado a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>23</p> <p>-Macarrones (maíz-arroz) con tomate frito casero y queso.</p> <p>-Tortilla francesa con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>24</p> <p>-Puré de calabaza, zanahoria y patata con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Ventresca de bacalao al horno con guisantes salteados.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>25</p> <p>-Lentejas guisadas con verduras (cebolla, patata, zanahoria y tomate).</p> <p>-Taquitos de contramuslo de pollo en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones.</p> <p>-Fruta de temporada/Yogur, pan (sin gluten) y agua.</p>
<p>28</p> <p>-Hervido de verduras (guisantes, judías verdes, zanahoria y patata) con aceite de oliva virgen.</p> <p>-Palometa en salsa vizcaína (cebolla y tomate) con calabaza salteada.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>29</p> <p>-Sopa de pescado y marisco con fideos (maíz-arroz).</p> <p>-Jamoncito de pollo al horno con ensalada de lechuga y maíz.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>30</p> <p>-Estofado de judías blancas con cebolla, zanahoria y patata.</p> <p>-Tortilla de patata con ensalada de lechuga y zanahoria.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	<p>31</p> <p>-Arroz blanco con tomate frito casero.</p> <p>-Tilapia a la bilbaína (cebolla, ajo, vinagre, pimentón y aceite de oliva virgen) con ensalada de lechuga y aceitunas.</p> <p>-Fruta de temporada, pan (sin gluten) y agua.</p>	


MENÚ NO CARNE - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -----	2 ----- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate.	3 -----	4 Sopa de pescado y marisco con estrellitas. ----- Tilapia en salsa de tomate con cebolla, pimiento y champiñones.
7 -----	8 Fideos de caldo de pescado con garbanzos. ----- Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz.	9 Patatas a la riojana (sin chorizo). -----	10 ----- Bacalao rebozado al horno con ensalada de lechuga y tomate.	11 -----
14 ----- Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz.	15 -----	16 -----	17 Sopa de pescado y marisco con fideos. ----- Boquerones en tempura horneados con ensalada de lechuga y aceitunas.	18 -----
21 -----	22 ----- Cuadrados De merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas.	23 -----	24 -----	25 ----- Tortilla de patata con ensalada de lechuga y maíz.
28 -----	29 ----- Cuadrados de bacalao horneados con ensalada de lechuga y maíz.	30 -----	31 -----	

MENÚ NO LACTOSA - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -----	2 -----	3 -----	4 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
7 -----	8 -----	9 ----- Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas.	10 -----	11 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
14 -----	15 -----	16 -----	17 -----	18 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
21 ----- Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y maíz.	22 -----	23 ----- Macarrones con tomate frito casero (sin queso).	24 -----	25 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
28 -----	29 -----	30 -----	31 -----	 <p>CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional</p>

MENÚ NO PLV - OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 -----	2 -----	3 -----	4 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
7 -----	8 -----	9 ----- Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y aceitunas.	10 -----	11 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
14 -----	15 -----	16 -----	17 -----	18 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
21 ----- Caballa en aceite de oliva virgen con ensalada de lechuga y maíz.	22 -----	23 ----- Macarrones con tomate frito casero (sin queso).	24 -----	25 ----- ----- Fruta de temporada/ Yogur de soja
28 -----	29 -----	30 -----	31 -----	 <p>CESNUT NUTRICIÓN Consultoría Nutricional</p>