

### MENÚ OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>sanjosepuertollano.org</b>	<b>Día 1 - Alérgeno 1,3,6,10</b>	<b>Día 2 - Alérgenos 8</b>	<b>Día 3 - Alérgenos 3,4</b>	<b>Día 4 - Alérgenos 1,3,4,6,10,12</b>
	Cocido completo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Arroz con tomate Fricandó Fruta	Judías estofadas Tortilla de bonito con ensalada de lechuga y tomate Fruta	Macarrones integ. con atún Bacaladillas a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta
<b>Día 7- Alérgenos 12</b>	<b>Día 8- Alérgenos 1,2,3,4,6,10,12,14</b>	<b>Día 9 - Alérgenos 4</b>	<b>Día 10- Alérgenos 4</b>	<b>Día 11 - Alérgenos 1,3,4,12</b>
Guisantes estofados York a la plancha Ensalada lechuga, maíz y tomate Fruta	Ensalada de pasta Merluza en salsa verde con guarnición Fruta	Guiso de bacalao con arroz Pechuga de pollo a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de calabaza Salmón a las hiervas provenzales Fruta	Judías verdes en ensalada Filete ruso Fruta
<b>Día 14 - Alérgenos 1,4,6,10,12</b>	<b>Día 15 - Alérgenos 1,2,3,4,7,12</b>	<b>Día 16 - Alérgenos 3,4</b>	<b>Día 17 - Alérgenos 1,12</b>	<b>Día 18- Alérgenos 1,3,6,7,12</b>
Arroz con magro Tilapia a la romana Ensalada lechuga y tomate Fruta	Crema de legumbres Empanada de sardinas Ensalada lechuga y tomate Fruta	Marmitaco Tortilla de patatas Ensalada lechuga y Tomate Fruta	Lentejas estofadas Lomo adobado a la plancha Ensalada lechuga y tomate Fruta	Espaguetis carbonara Flamenquines jamón y queso Ensalada lechuga, maíz y tomate Fruta
<b>Día 21 -Alérgenos 2,3,4,14</b>	<b>Día 22 - Alérgenos 1,3,6,10</b>	<b>Día 23- Alérgenos</b>	<b>Día 24 - Alérgenos1,4</b>	<b>Día 25 - Alérgenos 1,3,4,5,6,7,9,12</b>
Arroz con pota Huevos rellenos de atún Ensalda de lechuga y tomate Fruta	Cocido completo Ensalada lechuga y tomate Fruta	Estofado de ternera Pavo a la plancha Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta	Crema de legumbres Merluza al horno con guarnición Fruta	Fideuá mixta Boquerones rebozados Ensalada de lechuga y tomate Fruta
<b>Día 28 - Alérgenos 3,4</b>	<b>Día 29 - Alérgenos 1,3,6,12,14</b>	<b>Día 30 - Alérgenos</b>	<b>Día 31 - Alérgenos 1,2,3,4,6,7,10,11,12</b>	<b>sanjosepuertollano.org</b>
Sopa de picadillo con quinoa Tortilla de jamón Ensalada de lechuga y tomate Fruta	Judías estofadas Rabas con ensalada lechuga, tomate y maíz Fruta	Crema de calabacín Pollo en salsa Fruta	Guisantes estofados Pan pizza de atún Fruta	

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

1 Cereales que contengan gluten, 2 Crustáceos. 3 Huevo, 4 Pescado, 5 Cacahuete, 6 Soja, 7 Leche,  
8 Frutos de cáscara, 9 Apio, 10 Mostaza, 11 Granos de sésamo, 12 Dióxido de azufre, 13 Altramuces, 14 Moluscos.

TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DEL PAN Y AGUA CORRESPONDIENTE