



Menú de: OCTUBRE 2023 SIN HUEVO

Lunes

2 Kcal 661 HC 97 Lip 18 Prot 27

Pasta s/h al pomodoro
Suprema de merluza en salsa verde.
Ensalada de lechuga ,zanahoria y maíz
Fruta de temporada

9 Kcal 638 HC 94 Lip 20 Prot 32

Arroz negro con calamares
Filete de halibut en tempura
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

16 Kcal 713 HC 97 Lip 23 Prot 29

Arroz blanco con tomate frito
Albóndigas de cerdo con salsa
Verduritas dado
Fruta de temporada

23 Kcal 590 HC 87 Lip 16 Prot 24

Arroz salteado con salsa boloñesa
Filete de merluza al horno con perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

30 Kcal 586 HC 89 Lip 15 Prot 23

Arroz con tomate frito
Hamburguesa a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal 637 HC 69 Lip 26 Prot 30

Patatas a la riojana con verduras
Churrasquito de pollo con adobo de pimentón
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

10 Kcal 626 HC 71 Lip 23 Prot 34

Guisantes salteados
Jamón asado con salsa de manzana verde
Patatas asadas
Fruta de temporada

17 Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de fideos s/h
Cocido completo
Yogur

24 Kcal 565 HC 67 Lip 19 Prot 31

Sopa de fideos s/h
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

31 Kcal 674 HC 88 Lip 23 Prot 28

Sopa de fideos s/h
Cocido completo
Yogur

Miércoles

4 Kcal 630 HC 89 Lip 15 Prot 30

Lentejas a la jardinera
San Jacobo de jamón sin alérgenos
Ensalada de tomate y cebolla con orégano
Fruta de temporada

11 Kcal HC Lip Prot

FESTIVO

18 Kcal 776 HC 112 Lip 25 Prot 26

Fusilli s/h con salsa de tomate
Delicias de merluza caseras s/h
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada

25 Kcal 537 HC 58 Lip 25 Prot 19

Crema de verduras natura
Salchichas a la plancha
Helado



Jueves

5 Kcal 637 HC 97 Lip 20 Prot 20

Crema Vichy
Arroz con tomate y bacón

Fruta de temporada

12 Kcal

FESTIVO



19 Kcal 682 HC 77 Lip 26 Prot 35

Lentejas guisadas con chorizo
Cinta de lomo a la plancha
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

26 Kcal 609 HC 93 Lip 12 Prot 30

Alubias blancas guisadas a la jardinera
Abadejo al horno
Ensalada de lechuga, naranja y maíz
Fruta de temporada



Viernes

6 Kcal 650 HC 82 Lip 21 Prot 33

Sopa de pasta s/h con juliana de verduras
Estofado de cerdo en salsa española
Patatas panadera con cebolla
Yogur

13 Kcal HC Lip Prot



20 Kcal 583 HC 73 Lip 20 Prot 27

Crema de calabacín
Filete de pollo asado en su punto de mostaza
Patatas fritas crujientes
Fruta de temporada

27 Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes con zanahoria y patata
Filete de pollo a la plancha
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: NO HABLO CON LA BOCA LLENA

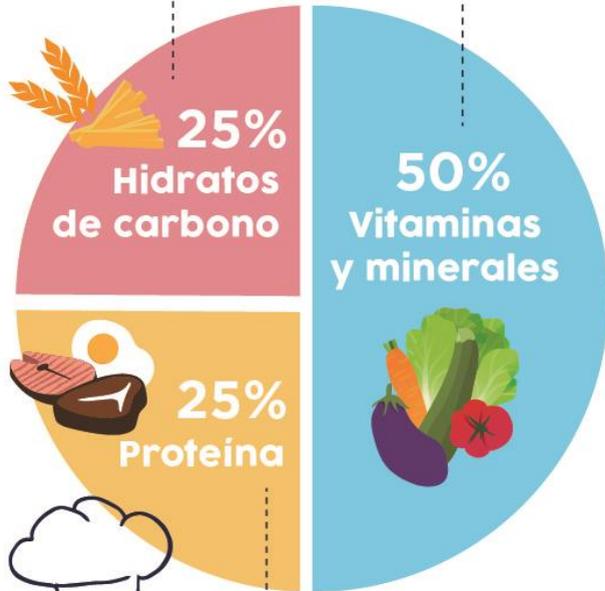


Equilibra tu cena

PATATA
PASTA
ARROZ



VERDURAS
HORTALIZAS



LEGUMBRE, PESCADO, CARNE, HUEVO

Si has comido:

VERDURAS COCINADAS	HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA
HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA	VERDURAS COCINADAS
LEGUMBRE	CARNE PESCADO HUEVO
CARNE	PESCADO HUEVO LEGUMBRE
PESCADO	CARNE HUEVO LEGUMBRE
HUEVO	PESCADO CARNE LEGUMBRE
PATATA	PASTA/ARROZ
PASTA/ARROZ	PATATA

Es recomendable cenar...

