

MENÚ OCTUBRE 2018

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,6,7}/ Zumos de frutas/ Cereales varios⁷/Tostadas^{1,6}/ Aceite de oliva/ Mantequilla^{6,7}/Mermelada

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 800 - Prot: 30,58 gr HDC: 100 gr - Lip: 29,60 gr.	LENTEJAS CON CHORIZO¹² (PATATA, P.VERDE, CEBOLLA, TOMATE) <i>Lentils with vegetables and sausages</i> FOGONERO AL HORNO⁴ MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 800 - Prot: 27,7 gr HDC: 95 gr - Lip: 22,9 gr.	CREMA DE PUERROS CON PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> MUSLITOS DE POLLO AL HORNO MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked chicken with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 814,74 - Prot: 44,54gr HDC: 107,29 gr - Lip: 25,05 gr.	ARROZ BLANCO CON TOMATE (ZANAHORIA, JUDÍA VERDE, PIMIENTO) <i>Rice with tomato</i> CAELLA AL A PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799,3 - Prot: 44,07 gr HDC: 102,43 gr - Lip: 29,36 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr.
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ARROZ DUS DELICIAS⁶ (JAMÓN YORK, ZANAHORIA, PIMIENTO VERDE) <i>Rice with vegetables and ham</i> MERLUZA SALSAS VERDE (HARINA, PEREJIL, AJO)^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 796 - Prot: 31,7 gr HDC: 98 gr - Lip: 27,9 gr.	MACARRONES CON ATÚN^{1,3,4} (ATÚN, TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce and tuna</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Spanish omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 819 - Prot: 16,9 gr HDC: 104 gr - Lip: 32,7 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr.	CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUJA A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ <i>Grilled meat with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 792,29 - HDC: 97,41 gr Prot: 38,44 gr - Lip: 27,66 gr.	FIESTA NACIONAL
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
GUIISO LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, P.VERDE, CEBOLLA, TOMATE) <i>Lentils with vegetables</i> TORTILLA FRANCESA³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA <i>Omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 801,64 - Prot: 45,69 gr HDC: 95,02 gr - Lip: 26,53 gr.	ARROZ CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Rice with vegetables</i> CAZÓN A LA PLANCHA⁴ TOMATE ALIÑADO <i>Grilled fish with tomato</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 785 - Prot: 28,7 gr HDC: 93 gr - Lip: 28,9 gr.	VICHYSOISE CON PICATOSTES^{1,6,7} (PUERRO, CEBOLLA, PATATA, LECHE) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA^{1,6} MENESTRA DE VERDURAS <i>Meatballs with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 788,60 - Prot: 27,76 gr HDC: 109,77 gr - Lip: 26,50 gr.	MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA) <i>Pasta with tomato sauce</i> BACALADILLAS ENHARINADAS^{1,4} ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA <i>Breaded fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 815,21 - Prot: 28,91gr HDC: 96,91 gr - Lip: 24,84 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr.
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ARROZ MELOSO CON POLLO (POLLO, JUDÍA VERDE, TOMATE) <i>Stew rice with vegetables</i> MARRAJO AL HORNO⁴ PIMIENTO, ZANAHORIA, TOMATE <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 776 - Prot: 35,70 gr HDC: 110 gr - Lip: 29,20 gr.	JUDIAS CON JAMÓN (PATATA, P.VERDE, CEBOLLA, TOMATE) <i>Beans with ham</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Tuna omelette with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 799 - Prot: 30,25 gr HDC: 93 gr - Lip: 26,9 gr.	ESPAGUETIS CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> MERLUZA SALSAS VERDE (HARINA, PEREJIL, AJO)^{1,4} MENESTRA DE VERDURAS <i>Baked fish vegetables</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 769 - Prot: 25,7 gr HDC: 99 gr - Lip: 27,3 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr.	CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> SAN JACOBO^{1,6,7} ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ <i>Breaded ham with salad</i> Yogur ⁷ /Fruta de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 708 - Prot: 38,10 gr HDC: 77,51 gr - Lip: 32,10 gr.
LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31	 	
MACARRONES CON TOMATE^{1,3} (TOMATE, CEBOLLA, AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CAELLA AL A PLANCHA⁴ ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 804,49 - Prot: 51,90 gr HDC: 96,98 gr - Lip: 25,58 gr.	CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES^{1,6} (CALABACÍN, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATA PANADERA <i>Baked chicken with potatoes</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 814,74 - Prot: 44,54gr HDC: 107,29 gr - Lip: 25,05 gr.	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, JAMÓN, ZANAHORIA, CHORIZO, POLLO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausage</i> Agua/Fruta fresca de temporada/Pan ^{1,6} /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i> Kcal: 809 - Prot: 16,7 gr HDC: 103 gr - Lip: 31,9 gr.		

Reglamento (UE) 1169/2011, Información alimentaria de alergenos:

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

easy & good®