



MENÚ OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	1	2	3	4
	Alubias blancas con verdura. Tortilla de patata con rodajas de tomate. 🍳 Fruta del tiempo. Pan 🍞	Arroz a la milanesa. Calamares a la romana con champiñones salteados. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞	Caldo de cocido con fideos. Pavo rustido con ensalada (lechuga, maíz, zanahoria). Fruta del tiempo. Pan 🍞	Guisantes con patatas. Salmón al horno con rodajas de tomate. 🐟 Fruta del tiempo. Pan 🍞
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 609 / 761	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 29 / 36	Lípidos: 27 / 33
7	8	9	10	11
Garbanzos con espinacas y bacalao. 🐟 Pechuga de pavo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Paella valenciana (pollo y costilla). Tortilla francesa con rodajas de tomate. 🍳 Fruta del tiempo. Pan 🍞	Puré de calabacín. Merluza al horno con patatas fritas. 🐟 Yogur natural 🥛. Pan 🍞	Lentejas con verduras y arroz. Pollo al horno con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Macarrones con atún y huevo duro. 🍷 Albóndigas con tomate 🍷 y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 610 / 762	Hidratos: 61 / 77	Proteínas: 34 / 42	Lípidos: 24 / 29
14	15	16	17	18
Puré de zanahoria. Hamburguesa (pollo) al horno con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Arroz a la cubana. 🍳 Panga a la plancha con zumo de limón y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. 🐟 Fruta. Pan 🍞	Hervido de judía verde con patata. Ternera guisada con verduras. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Fideuá de marisco. 🍷 Salchichas de pollo al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍳 con jamón york y rodajas de tomate. Yogur natural 🥛. Pan 🍞
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 593 / 741	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 35 / 44	Lípidos: 22 / 28
21	22	23	24	25
Lentejas con arroz. Huevo frito 🍳 con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Caldo de cocido con picadillo. 🍷 Pechuga de pavo a la plancha con patatas fritas y rodajas de tomate. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Arroz de verduras. Pollo rustido. 🍷 Fruta del tiempo. Pan 🍞	Hervido de judías verde y patata. Lomo a la plancha con pimientos rojos asados. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Garbanzos con espinacas. 🍷 Merluza al horno 🐟 con ensalada de lechuga, maíz y zanahoria. Fruta del tiempo. Pan 🍞
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 606 / 758	Hidratos: 59 / 73	Proteínas: 29 / 37	Lípidos: 26 / 33
28	29	30	31	
Macarrones con tomate y carne picada. 🍷 Pollo a la plancha con ensalada. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Puré de calabacín. Calamares guisados con arroz 🐟 Fruta del tiempo. Pan 🍞	Alubias pintas con verduras. Tortilla francesa 🍳 con jamón york y ensalada de lechuga, tomate y aceitunas. Fruta del tiempo. Pan 🍞	Patatas con costilla. Panga a la plancha con limón y rodajas de tomate. 🐟 Yogur natural 🥛. Pan 🍞	
Aporte nutricional (3 - 8 / 9 – 13 años)	Kcal: 608 / 760	Hidratos: 59 / 74	Proteínas: 31 / 39	Lípidos: 25 / 32

CENAS: Se recomienda que el primer plato de las cenas sea verdura, salvo en el caso de que en la comida se tome legumbre, que en ese caso se podría tomar pasta o arroz, preferiblemente integral. El segundo plato estará formado por 2 días de huevo, 2 de pescado preferiblemente azul y 1 día de carne blanca teniendo en cuenta que en comida y cena no se repita el mismo tipo de alimento. Para las frituras se utiliza aceite de girasol con alto contenido en ácido oleico y para aliñar y uso en crudo, aceite de oliva virgen.

🍳 huevo 🐟 pescado 🥛 lácteos 🍷 contiene gluten 🍷 moluscos 🐟 crustáceos 🍷 dióxido de azufre y sulfitos