

MENÚ OCTUBRE 2022

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| Día 3 | Día 4 | Día 5 | Día 6 | Día 7 |
| Tallarines en salsa de tomate gratinados Fletán empanado con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche | Lentejas castellanas Tortilla francesa de queso con ensalada de tomate. Pan-pera-leche | Patatas guisadas con costillas Rabas de calamar y ensalada de remolacha. Pan-lácteo | Coliflor gratinada con queso ligero Pollo asado con patatas fritas y ensalada. Pan-plátano-leche | Paella de pescado y marisco Loncha de york empanada con ensalada de zanahoria. Pan-zumo-leche |
| 713Kcal. 30g Prot. 92g HC. 25g Lip. | 669Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Lip. | 712Kcal. 28g Prot. 94g HC. 25g Lip. | 561Kcal. 30g Prot. 63g HC. 21g Lip. | 710 Kcal. 40g Prot. 108g HC. 13g Lip. |
| | | | | |
| Día 10 | Día 11 | Día 12 | Día 13 | Día 14 |
| Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún Pan-plátano-leche | Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo Pan-plátano-lácteo | FESTIVO | Macarrones con chorizo Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Pan-manzana-leche | Crema de calabaza y manzana Lomo de cerdo con ensalada de zanahorias. Pan-zumos-leche |
| 662Kcal. 37g Prot. 84g HC. 20g Lip. | 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Lip. | | 719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Lip | 674Kcal. 32g Prot. 92g HC. 20g Lip. |
| | | | | |
| Día 17 | Día 18 | Día 19 | Día 20 | Día 21 |
| Ensalada de arroz con pollo Fletán empanado con salsa verde Pan-manzana-leche | Judías verdes con gambas Albóndigas con patatas y ensalada de maíz. Pan-lácteo | Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo y tomate. Pan-pera-lácteo | Lentejas con arroz y chorizo Tortilla de patatas con ensalada de tomate. Pan-plátano-leche | Espirales de pasta con atún Chuleta de Sajonia con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche |
| 698Kcal. 37g Prot. 84g HC. 24g Lip. | 512Kcal. 28g Prot. 44g HC. 25g Lip. | 558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Lip. | 695Kcal. 30g Prot. 89g HC. 26g Lip | 674Kcal. 32g Prot. 92g HC. 20g Lip. |
| | | | | |
| Día 24 | Día 25 | Día 26 | Día 27 | Día 28 |
| Coliflor gratinada Escalopines estofados con patatas Pan-plátano-leche | Garbanzos a la extremeña Salmón con ensalada de zanahorias. Pan-lácteo | Patatas a la marinera San jacob con ensalada de maíz Pan-manzana-leche | Ensalada de pasta Merluza al horno con ensalada Pan-naranja-leche | Lentejas castellanas Huevos rellenos con ensalada de tomate. Pan-pera-leche |
| 597Kcal. 30g Prot. 65g HC. 25g Lip. | 670Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Lip. | 738Kcal. 35g Prot. 98g HC. 23g Lip | 692kcal. 30g Prot. 98g HC. 20g Lip | 703Kcal. 33g Prot. 82g HC. 27g Lip. |
| | | | | |
| Día 31 | <p>Todos los menús contienen pan y leche o lácteo y agua procedente de la Red Pública INFORMACIÓN AL CONSUMIDOR SOBRE LA PRESENCIA DE ALÉRGICOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011.</p> | | | |
| Espaguetis con beicon Merluza empanada con ensalada de tomate. Pan-manzana-leche | | | | |
| 723Kcal. 31g Prot. 98g HC. 23g Lip | | | | |
| | | | | |

