

MENÚ ALERGIAS LEGUMBRES OCTUBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon. Ensalada de atún Pan-manzana-leche	Pasta con chorizo Rabas de calamar y ensalada de remolacha. Pan-fruta-lácteo	Crema de calabacín Pollo asado con patatas fritas y ensalada. Pan integral-plátano-leche	Tallarines en salsa de tomate Merluza empanada con ensalada de maíz. Pan-pera-leche	Arroz con costillas Hamburguesa con ensalada de tomate. Pan-zumo-leche
662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	736Kcal. 28g Prot. 100g HC. 25g Líp.	561Kcal. 30g Prot. 63g HC. 21g Líp.	713Kcal. 30g Prot. 92g HC. 25g Líp.	674 Kcal. 30g Prot. 89g HC. 22g Líp.
  	  		   	 
Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Macarrones con chorizo Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Carne de cocido con ensalada de repollo Pan-yogur-fruta	Patatas guisadas con pescado Loncha de york empanada con ensalada de zanahoria. Pan integral -manzana-leche	FESTIVO	NO LECTIVO
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	710 Kcal. 40g Prot. 108g HC. 13g Líp.		
  	  	    		
Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
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-pera-leche	Sopa de cocido Carne de cocido con ensalada de repollo y tomate. Pan integral-yogur-fruta	Crema de verduras Merluza con salsa de tomate. Pan-plátano-leche	Espirales de pasta con atún Chuleta de Sajonia con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche
698Kcal. 37g Prot. 84gHC. 24g Líp.	512Kcal. 28g Prot. 44g HC. 25g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	637Kcal. 29g Prot. 89g HC. 20g Líp	674Kcal. 32g Prot. 92g HC. 20g Líp.
  	  	  		 
Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Coliflor gratinada con queso ligero Escalopines estofados con patatas Pan-plátano-leche	Crema de verduras Salmón con ensalada de zanahorias. Pan-melón-leche	Patatas a la marinera San jacobito con ensalada de maíz Pan-manzana-leche	Ensalada de pasta Merluza al horno con ensalada Pan-naranja-leche	Arroz con tomate Huevos rellenos con ensalada de tomate. Pan-zumo-leche
597Kcal. 30g Prot. 65g HC. 25g Líp.	616Kcal. 30g Prot. 79g HC. 20g Líp.	738Kcal. 35g Prot. 98g HC. 23g Líp	692kcal. 30g Prot. 98g HC. 20g Líp	628Kcal. 30g Prot. 82g HC. 20g Líp.
  		    	 	 
Día 30	Día 31	Valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Licenciada en Farmacia. Técnico Nutrición. CNEO 		
Espaguetis con beicon Fletán empanado con ensalada de tomate. Pan-manzana-leche	Crema de verduras Lomo de cerdo con ensalada de zanahorias. Pan-zumos-leche			
723Kcal. 31g Prot. 98g HC. 23g Líp	674Kcal. 32g Prot. 92g HC. 20g Líp.			
  		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.		