

# Octubre 2019

lunes

**7** Cal. 807 H.C. 105  
Lip. 29 Prot. 28

Arroz con tomate  
Ensalada mixta



Tortilla de calabacín con lechuga



Fruta de temporada

**14** Cal. 801 H.C. 94  
Lip. 34 Prot. 35

Brócoli con refrito de ajo  
Puré de brócoli  
Salchichas frescas con puré de patata



Fruta de temporada

**21** Cal. 865 H.C. 96  
Lip. 38 Prot. 36

Macarrones carbonara



Borrajá a la navarra



Cabezada de cerdo guisada

Fruta de temporada

martes

**1** Cal. 907 H.C. 83  
Lip. 50 Prot. 35

Puré 4 verduras  
Acelgas con patatas  
Hamburguesas en salsa  
Yogur natural



**8** Cal. 581 H.C. 66  
Lip. 16 Prot. 42

Alubias rojas guisadas  
Espinacas gratinadas



Bacalao rebozado con limón



Yogur de sabores



**15** Cal. 987 H.C. 121  
Lip. 33 Prot. 50

Paella mixta



Ensalada mixta



Merluza al horno con patatas asadas



Yogur natural



**22** Cal. 644 H.C. 93  
Lip. 18 Prot. 25

Puré de calabacín  
Garbanzos guisados  
Guiso de ternera en salsa  
Yogur de sabores



miércoles

**2** Cal. 754 H.C. 76  
Lip. 33 Prot. 38

Patatas guisadas  
Ensalada mixta



Merluza al horno con limón



Fruta de temporada

**9** Cal. 878 H.C. 86  
Lip. 48 Prot. 29

Macarrones con verduras



Ensalada de pasta



Lomo con pimientos



Fruta de temporada

**16** Cal. 924 H.C. 93  
Lip. 34 Prot. 53

Lentejas con verduras  
Coliflor con refrito  
Muslo de pollo asado con tomate laminado



Fruta de temporada

**23** Cal. 641 H.C. 73  
Lip. 20 Prot. 44

Alubias blancas con verduras  
Sopa de ajo casera



Bonito en salsa de tomate



Fruta de temporada

jueves

**3** Llegan l@s viking@s

Vainas con tomate



Pollo marinado con patatas panadera



Fruta de temporada

**10** Nacido de la tierra

Vichysoisse con picatostes



Hamburguesas veganas

Uvas

**17** Paritarios y paritarias

Fideuá con verduras



Huevos empanados



Flan de vainilla



**24** Todo postres

Smoothie de remolacha



Napolitanas de jamón y queso



Fruta de temporada

viernes

**4** Cal. 900 H.C. 84  
Lip. 45 Prot. 42

Puré de zanahorias y puerro

Borrajás con refrito

Estofado de cerdo a la jardinera

Fruta de temporada

**11** Cal. 632 H.C. 71  
Lip. 23 Prot. 35

Garbanzos con verduras

Vainas con refrito

Merluza al horno en su jugo



Fruta de temporada

**18** Cal. 930 H.C. 76  
Lip. 54 Prot. 40

Guisantes con jamón

Puré de guisantes

Albóndigas de ternera en salsa española

Fruta de temporada

**25** Cal. 1007 H.C. 110  
Lip. 41 Prot. 50

Arroz con verduras

Ensalada mixta






Pechuga de pollo rebozada con pimientos











Fruta de temporada



**28** Cal. 840 H.C. 97  
Lip. 33 Prot. 40

Puré de zanahorias  
Lentejas vegetARIANAS  
Tortilla de jamón con  
ensalada  
    
Fruta de temporada


**29** Cal. 933 H.C. 89  
Lip. 44 Prot. 46

Espirales a la napolitana  
  
Ensalada mixta  
    
Merluza al horno con  
mahonesa  
    
Yogur bebible de sabores  


**30** Cal. 849 H.C. 87  
Lip. 29 Prot. 47

Vainas con jamón curado  
  
Puré de vainas  
Pollo asado con lechuga  
  
Fruta de temporada

**31** Fiesta de las  
ánimas

Puré de calabaza  
Acelgas con patatas  
Salchichas con tomate  
  
Gelatina de fresa

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta

LOS DÍAS NARANJAS  
COMEMOS  
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES  
NO COMEMOS PROTEÍNA  
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

#### Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /Arroz</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Ternera</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Ternera</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroz</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.