

MENÚ OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Día 30	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4
	Judías verdes con tomate Pollo asado con patatas fritas y ensalada. Pan-manzana-leche	Lentejas con arroz y verduras Rabas de calamar con ensalada de tomate. Pan integral-plátano-leche	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon. Ensalada de atún Pan-pera-leche	Alubias blancas con chorizo Emperador plancha y ensalada de remolacha. Pan-zumo-fruta-lácteo
	561Kcal. 30g Prot. 63g HC. 21g Líp.	669Kcal. 39g Prot. 79g HC. 22g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	647Kcal. 40g Prot. 79g HC. 19g Líp.
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11
Macarrones a la carbonara Salmón a la naranja con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan-yogur-fruta de temporada	Paella de pescado Empanadillas de atún con ensalada. Pan Integral-pera-leche	Lentejas guisadas con chorizo Tortilla de queso con ensalada de zanahorias. Pan-plátano-leche	Crema de verduras Costillas asadas con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada-zumos
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	700Kcal. 33g Prot. 94g HC. 23g Líp	509Kcal. 26g Prot.64g HC. 16g Líp.
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18
Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon Ensalada de atún Pan-plátano-leche	Coliflor con besamel Hamburguesa casera con patatas fritas Pan-mandarina-leche	Garbanzos a la riojana Merluza al horno con ensalada de zanahorias Pan integral-yogur-fruta	Sopa de pescado Jamoncitos de pollo con ensalada de remolacha. Pan-manzana-leche	Alubias blancas con chorizo Buñuelos de bacalao con ensalada de zanahorias. Pan-pera-leche
662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 20g Líp.	620Kcal. 30g Prot. 71g HC. 24g Líp	676Kcal. 40g Prot. 84g HC. 20g Líp	719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	698Kcal. 35g Prot. 90g HC. 22g Líp.
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25
Fideuá mixta Palometa con tomate y ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Crema de verduras variadas Albóndigas caseras en salsa y ensalada de atún Pan-mandarina-leche	Sopa de cocido Cocido completo con ensalada de repollo. Pan integral-yogur-fruta	Patatas guisadas con costillas Boquerones en tempura con ensalada de tomate. Pan-melón-leche	Lentejas Castellanas Huevos rellenos de atún con ensalada variada. Pan-fruta variada -leche
719Kcal. 30g Prot. 98g HC. 23g Líp	623Kcal. 29g Prot.84g HC. 19g Líp.	558Kcal. 32g Prot. 80g HC. 14g Líp.	644Kcal. 35g Prot. 83g HC. 21g Líp.	660Kcal. 33g Prot. 84g HC. 23g Líp
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; text-align: center;"> <p>Valorado por: Carmen Gema Benito Fernández. Licenciada en Farmacia. Técnico Nutrición. CENEO</p> </div>
Ensalada de pasta Fletán al horno con ensalada de maíz. Pan-manzana-leche	Judías verdes con tomate Lomo de cerdo con ensalada de remolacha. Pan-plátano-leche	Garbanzos a la Extremeña Merluza con tomate y ensalada mixta Pan integral-yogur-fruta	Arroz con tomate, huevos, salchichas y beicon. Ensalada de atún. Pan-naranja-leche	
710Kcal. 30g Prot. 98g HC. 22g Líp	629Kcal. 30g Prot. 78g HC. 21g Líp	683Kcal. 39g Prot. 80g HC. 23g Líp	662Kcal. 37g Prot. 84gHC. 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.