

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1-oct.
				<b>LENTEJAS CASERAS</b> <b>POLLO AL AJILLO CON PATATA FRITA</b> <b>FRUTA</b> 801,20 Kcal - HC: 56,68 g - G: 49,21 g - Pr: 32,95 g  PESCADO DEL DÍA LÁCTEO
<b>LUNES 4-oct.</b> <b>POTAJE DE GARBANZOS</b> <b>CALAMARES FRITOS CON PATATAS</b> <b>HELADO</b> 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g Alérgenos.  Cena recomendada. CERDO A LA PLANCHA FRUTA	<b>MARTES 5-oct.</b> <b>ENSALADA TEMPLADA</b> <b>PIZZA DE JAMÓN Y QUESO</b> <b>FRUTA</b> 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g 	<b>MIÉRCOLES 6-oct.</b> <b>SOPA DEL DÍA</b> <b>ROTTI DE PAVO CON ARROZ</b> <b>GELATINA</b> 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g 	<b>JUEVES 7-oct.</b> <b>CROQUETAS</b> <b>PALOMETA A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA</b> <b>FRUTA</b> 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g 	<b>VIERNES 8-oct.</b> <b>COLIFLOR CON HUEVO</b> <b>ESPAGUETI BOLOÑESA</b> <b>YOGUR</b> 656,49 Kcal - HC: 90,54 g - G: 20,78 g - Pr: 20,57 g  PESCADO DEL DÍA FRUTA
<b>LUNES 11-oct.</b> Alérgenos. Cena recomendada.	<b>MARTES 12-oct.</b>	<b>MIÉRCOLES 13-oct.</b> <b>ALUBIAS ESTOFADAS</b> <b>SAN JACOBOS CON PURÉ DE PATATA</b> <b>FRUTA</b> 747,56 Kcal - HC: 72,38 g - G: 33,71 g - Pr: 39,13 g 	<b>JUEVES 14-oct.</b> <b>ARROZ CON SALSAS DE TOMATE</b> <b>HUEVOS FRITOS Y SALCHICHAS</b> <b>FLAN</b> 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g 	<b>VIERNES 15-oct.</b> <b>SOPA DE PASTA</b> <b>POLLO ASADO CON PATATAS</b> <b>FRUTA</b> 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g  JUDIAS CON CHORIZO LÁCTEO
<b>LUNES 18-oct.</b> <b>MACARRONES GRATINADOS</b> <b>FILETE DE LIMANDA CON ENSALADA</b> <b>YOGUR</b> 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g Alérgenos.  Cena recomendada. GUISANTES CON JAMÓN FRUTA	<b>MARTES 19-oct.</b> <b>CREMA DE CALABAZA</b> <b>JAMÓN ASADO CON PATATAS FRITAS</b> <b>FRUTA</b> 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g 	<b>MIÉRCOLES 20-oct.</b> <b>LENTEJAS ESTOFADAS</b> <b>DELICIAS DE MERLUZA CON ENSALADA MIXTA</b> <b>NATILLAS</b> 672,22 Kcal - HC: 59,87 g - G: 30,43 g - Pr: 39,85 g 	<b>JUEVES 21-oct.</b> <b>SOPA DE VERDURAS</b> <b>ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS</b> <b>FRUTA</b> 855,07 Kcal - HC: 90,70 g - G: 44,24 g - Pr: 18,59 g 	<b>VIERNES 22-oct.</b> <b>BRÉCOL CON HUEVO</b> <b>ARROZ CON POLLO</b> <b>YOGUR</b> 656,49 Kcal - HC: 90,54 g - G: 20,78 g - Pr: 20,57 g  PESCADO DEL DÍA FRUTA
<b>LUNES 25-oct.</b> <b>REVUELTO</b> <b>EMPANADA DE JAMÓN Y QUESO</b> <b>FLAN</b> 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g Alérgenos.  Cena recomendada. PESCADO COCIDO FRUTA	<b>MARTES 26-oct.</b> <b>MACARRONES CON TOMATE</b> <b>PALOMETA A LA PLANCHA CON BRÉCOL</b> <b>FRUTA</b> 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g 	<b>MIÉRCOLES 27-oct.</b> <b>GARBANZOS</b> <b>GUIZO DE TERNERA JARDINERA</b> <b>GELATINA</b> 667,62 Kcal - HC: 59,77 g - G: 25,67 g - Pr: 49,51 g 	<b>JUEVES 28-oct.</b> <b>CROQUETAS Y EMPANADILLAS</b> <b>TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA</b> <b>FRUTA</b> 550,16 Kcal - HC: 55,90 g - G: 20,17 g - Pr: 36,45 g 	<b>VIERNES 29-oct.</b> <b>ENSALADA MIXTA</b> <b>CHURRASCO Y CRIOLLO CON PATATAS FRITAS</b> <b>YOGUR</b> 680,85 Kcal - HC: 67,09 g - G: 33,45 g - Pr: 23,22 g  SANDWICH VEGETAL FRUTA



Garantiza que estos menús fueron planificados según los principios dietético-nutricionales establecidos por la OMS (Organización Mundial de la Salud) en alimentación escolar y van a ser elaborados con materias primas de 1ª calidad.  
 Les informamos que para dar conformidad al Reglamento (UE) nº1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro pone a su disposición un listado con la información sobre alérgenos de los platos que componen el menú.



Revisado: Carlos Sanmartín González  
 Diplomado en Dietética y Nutrición  
 Col. num.: GA00154