

Menú 2º Ciclo Infantil - Octubre

CURSO 24-25

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Puré de zanahoria Escalopines de pavo ajillo Papas a cuadros Fruta	Crema de lentejas Abadejo con tomate Calabacín a la plancha Fruta	Pure de verduras Pollo asado Macarrones integrales Yogur natural	Crema de garbanzos Tortilla española Ensalada de remolacha Fruta
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de verduras Lomo adobado Arroz con verduras Fruta	Crema de habichuelas Merluza empanada Papas panaderas Fruta	Puré de zanahorias Estofado de cerdo jardinera Zanahorias baby Fruta	Puré de calabacín Filete de pollo plancha Cous cous con verduras Yogur natural	Crema de alubias blancas Tortilla de queso Ensalada de maíz Fruta
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Puré de acelgas Hamburguesa de pollo Fideuá de verduras Fruta	Crema de lentejas Tortilla de papas Ensalada de col Fruta	Crema de guisantes Abadejo horneado con tomate Arroz con pollo y verduras Fruta	Crema de verduras San Jacobo Papas asadas Yogur natural	Crema de alubias pintas Merluza al pimentón Ensalada de queso Fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de verduras Filete de pavo al ajillo Ensalada de maíz Fruta	Puré de calabacín Bacalao rebozado Arroz con tomate y guisantes Fruta	Puré de puerros Tortilla española Ensalada mixta Fruta	Crema de calabaza Ropa vieja Papas a cuadros Yogur natural	Crema de lentejas Merluza a la Bilbaína Zanahorias salteadas Fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Puré de zanahorias Tortilla de calabacín Espaguetis integrales con tomate Fruta	Crema de alubias blancas Figuritas de pescado Tomate aliñado Fruta	Puré de calabaza Albóndigas guisadas Papas a cuadros Fruta	Crema de espinacas Filete de pollo plancha Paella Yogur natural	

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE OCTUBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 1	621	21,5	68,1	26,7	Arroz,pasta o papa,pescado o huevo y fruta o lácteo
Miércoles 2	692	46,2	73,3	19,6	Verduras,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 3	760	38,1	76,5	31,4	Verduras ,huevo o pescado,fruta
Viernes 4	679	22,7	86,8	22,5	Verduras,pescado o carne y fruta o lácteo
Sabado 5					
Domingo 6					
Lunes 7	779	34,5	90,2	29,4	Verduras,pescado o carne y fruta o lácteo
Martes 8	714	27,6	72,1	32,1	Arroz pasta o papa,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 9	594	33,7	74,1	15,4	Verduras,pescado o huevo,fruta o lácteo
Jueves 10	629	34,8	56,5	27,4	Arroz,pasta o papa,huevo o pescado,fruta
Viernes 11	793	37,2	66,2	37,2	Verduras,carne o pescado,fruta o lácteo
Sábado 12					
Domingo 13					
Lunes 14	674	35	82,5	20,5	Verduras,pescado o huevo,fruta o lácteo
Martes 15	689	23,9	81,6	24,9	Verduras,pescado o carne,fruta o lácteo
Miércoles 16	753	44,4	100	17,2	Verduras,carne o huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	762	34,8	76,6	32,9	Arroz,pasta o papa,huevo o pescado,fruta
Viernes 18	753	38,2	76,3	27,3	Verduras, huevo o carne,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	566	29,6	55,7	23,1	Verduras,huevo o pescado,fruta o lácteo
Martes 22	764	37,2	106	18,7	Verduras o huevo,carne o huevo,fruta o lácteo
Miércoles 23	690	12,8	73,7	35,1	Arroz,pasta o papa,pescado o carne ,fruta o lácteo
Jueves 24	840	42,6	87,3	32,4	Verduras,huevo o pescado,fruta
Viernes 25	764	37,2	106	18,7	Verduras,carne o huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	793	25,9	85,9	35,7	Verduras,carne o pescado,fruta o lácteo
Martes 29	758	30,3	82,4	29,2	Verduras, huevo o carne,fruta o lácteo