



MENU OCTUBRE 2020 SIN HUEVO



***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

MIÉRCOLES 5 PASTA NAPOLITANA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 560 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 15 HC 82	MARTES 6 MENESTRA DE VERDURAS LOMO PLANCHA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 82	MIÉRCOLES 7 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 528 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 7.2	JUEVES 8 ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 652 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 30 HC 61	VIERNES 9 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56
LUNES 12 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE FILETE TERNERA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 623 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 19 HC 95	MARTES 13 PURE DE JUDIAS VERDES Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 665 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 22 HC 69	MIÉRCOLES 14 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 15 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 16 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC 81
LUNES 19 SPAGUETTIS CON VERDURAS LOMO PLANCHA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 612 PROTEÍNAS G. 168 GRASA 21 HC 96	MARTES 20 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 574 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 19 HC 84	MIÉRCOLES 21 SOPA DE LETRAS POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 21 HC 59	JUEVES 22 ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 23 COLIFLOR GUIADA CON PATATAS MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 81
LUNES 26 PURE DE JUDIAS VERDES POLLO PLANCHA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 69	MARTES 27 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 618 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 32 HC 45	MIÉRCOLES 28 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 633 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 GRASA 21 HC 90	JUEVES 29 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 30 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 33 GRASA 19 HC 81

***Alérgenos:**

1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuètes, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos



Verdura del mes: JUDÍA VERDE

Las verduras son alimentos saludables que ayudan al desarrollo de los niños y a la prevención de diversas enfermedades infantiles como pueden ser la diabetes, el colesterol, trastornos digestivos o cáncer. Mas info: <https://www.guiainfantil.com/>

Más info: <https://soydetemporada.es/>

RECOMENDACIONES DE CENA**OCTUBRE 2020 SIN HUEVO**

<u>LUNES 5</u> ENSALADA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> ENSALADA TERNERA C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 7</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 8</u> VERDURA PESCADO BLANCO LACTEO	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 12</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 13</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 14</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 15</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA FILETE TERNERA LACTEO
<u>LUNES 19</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 20</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA FILETE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 22</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 26</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 27</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 29</u> ENSALADA LENGUADO AL HORNO LACTEO	<u>VIERNES 30</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS