



## MENU OCTUBRE 2023 SIN KIWI

EN ESTE MENÚ NO SE EMPLEA KIWI NI TRAZAS DEL MISMO..

|                                                                                                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>LUNES 2</b><br><b>MENESTRA DE VERDURAS</b><br><b>TORTILLA C/ENSALADA</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>                     | <b>MARTES 3</b><br><b>PASTA NAPOLITANA</b><br><b>MERLUZA HORNO C/ENSALADA</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>                                                | <b>MIÉRCOLES 4</b><br><b>CREMA DE PUERRO</b><br><b>POLLO ASADO CON ARROZ</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>                               | <b>JUEVES 5</b><br><b>ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA)</b><br><b>JUDIAS PINTAS GUISADAS CON VERDURAS Y ARROZ</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>                 | <b>VIERNES 6</b><br><b>JUDIAS VERDES CON TOMATE</b><br><b>MERLUZA PLANCHA C/PATATAS</b><br><b>PANADERA</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br> |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 401 PR: 17,0 g LIP: 11,6 g HC: 54,8                                                |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
| <b>LUNES 9</b><br><b>PASTA CON VERDURAS Y TOMATE</b><br><b>TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br> | <b>MARTES 10</b><br><b>PURÉ DE JUDÍAS VERDES Y PUERRO</b><br><b>POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br> | <b>MIÉRCOLES 11</b><br><b>SOPA DE FIDEOS</b><br><b>MERLUZA EN SALSA VERDE</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>                              | <b>JUEVES 12</b><br><b>ENSALADA DE TOMATE</b><br><b>LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>                       | <b>VIERNES 13</b><br><b>ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS</b><br><b>MERLUZA HORNO C/ENSALADA</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>              |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 386 PR: 14,4 g LIP: 9,7 g HC: 60,0 g                                               |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
| <b>LUNES 16</b><br><b>SPAGUETTIS CON VERDURAS</b><br><b>TORTILLA DE PATATA CON PUERRO</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>      | <b>MARTES 17</b><br><b>PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA</b><br><b>FILETES DE TERNERA EN SALSA C/ARROZ PILAF</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>                  | <b>MIÉRCOLES 18</b><br><b>SOPA DE LETRAS</b><br><b>POLLO EN SALSA DE ZANAHORIA CON ARROZ</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>               | <b>JUEVES 19</b><br><b>ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ</b><br><b>JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>                               | <b>VIERNES 20</b><br><b>COLIFLOR GUISADA CON PATATAS</b><br><b>MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>       |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL : Kcal: 398 PR: 16,9 g LIP: 10,3 g HC: 59,7 g                                             |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |
| <b>LUNES 23</b><br><b>PURÉ DE JUDÍAS VERDES</b><br><b>TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>        | <b>MARTES 24</b><br><b>PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y MERLUZA</b><br><b>ENSALADA DE TOMATE</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br>                               | <b>MIÉRCOLES 25</b><br><b>ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL</b><br><b>TERNERA EN SALSA CON VERDURAS</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br> | <b>JUEVES 26</b><br><b>SOPA DE COCIDO</b><br><b>COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo)</b><br><b>FRUTA, PAN/AGUA</b><br> | <b>VIERNES 27</b><br><b>ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA</b><br><b>MERLUZA HORNO C/ENSALADA</b><br><b>LÁCTEO, PAN/AGUA</b><br>              |
| VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 400 PR: 18,1 g LIP: 15,3 g HC: 47,6 g                                              |                                                                                                                                                             |                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                |                                                                                                                                           |

\*LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCAO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN\*



Verdura del mes: JUDÍA VERDE

