



MENÚ OCTUBRE 2023 SIN PERA

EN ESTE MENÚ NO SE EMPLEA PERA NI TRAZAS DE LA MISMA.



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

