

octubre 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, melón y fresas en temporada

La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES



MARTES

Frutos del otoño



MIÉRCOLES

JUEVES



VIERNES

01 CREMA DE CALABACÍN

Patata, calabacín, cebollas

CARNE EN SALSAS CON VERDURAS
(Carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
20,45g	71,95g	22,32g	25,89g	5,04g	2,39g
3a8Años: 597 Kcal	9a13Años: 489 Kcal	14a18Años: 562 Kcal			

04 ARROZ CON DELICIAS

Arroz, pescado, zanahoria, maíz, ajos.

ATUN EN SALSAS DE TOMATE

(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,12g	163,01g	23,50g	31,88g	5,37g	2,55g
3a8Años: 062 Kcal	9a13Años: 409 Kcal	14a18Años: 499 Kcal			

05 SOPA DE POLLO

Pasta de harina de maíz y harina de arroz, pechuga de pollo, patata, zanahoria.

ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSAS (A)

Albóndiga (patata, pollo, ajo), tomate y zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
75,21g	164,91g	23,73g	29,67g	9,42g	3,76g
3a8Años: 324 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

06 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CROQUETAS DE MERLUZA CON TOMATE NATU

Patata, merluza, tomate.

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,22g	85,25g	19,83g	10,46g	1,47g	1,14g
3a8Años: 545 Kcal	9a13Años: 461 Kcal	14a18Años: 563 Kcal			

07 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

BACALAO AL HORNO CON LECHUGA Y TOMAT

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

08 PICADILLO DE TOMATE

(Tomate y pescado)

COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
51,18g	119,84g	23,39g	25,81g	4,01g	2,19g
3a8Años: 888 Kcal	9a13Años: 349 Kcal	14a18Años: 406 Kcal			

11 ESTOFADO DE VERDURAS (A)

Patatas, pimientos verdes, cebollas, tomate, ajos.

MERLUZA AL HORNO CON PISTO

(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
20,14g	33,29g	16,51g	13,25g	1,97g	0,71g
3a8Años: 331 Kcal	9a13Años: 386 Kcal	14a18Años: 548 Kcal			

12 CREMA DE VERDURAS

Patata, cebolla, zanahoria, calabacín.

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,30g	61,12g	21,74g	24,76g	3,74g	2,30g
3a8Años: 540 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal			

13 SOPA DE ARROZ

Sopa de arroz (arroz, patata, gallina, zanahoria y cebolla)

LOMO ASADO CON PATATAS

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
27,13g	58,71g	31,52g	10,10g	6,94g	0,94g
3a8Años: 433 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

14 SOPA DE CAZUELA

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes, pasta de harina de maíz y harina de arroz.

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN

(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
41,46g	62,83g	20,15g	17,95g	3,68g	2,38g
3a8Años: 604 Kcal	9a13Años: 410 Kcal	14a18Años: 500 Kcal			

15 HABICHUELAS CON VERDURAS

(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN

(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,36g	90,42g	18,68g	15,56g	2,14g	2,59g
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 759 Kcal	14a18Años: 875 Kcal			

18 ENSALADA PRIMAVERA (A)

ESPAGUETIS MAÍZ CON ATÚN

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
3,04g	29,35g	15,34g	0,70g	0,12g	0,39g
3a8Años: 129 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

19 CREMA DE ZANAHORIAS

CARNE EN SALSAS TOMATE CON PATATA COCI

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
35,47g	71,90g	22,77g	69,99g	18,37g	4,02g
3a8Años: 053 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

20 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

(Pescado, lechuga y maíz)

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
35,16g	81,48g	20,28g	20,39g	3,08g	1,46g
3a8Años: 633 Kcal	9a13Años: 756 Kcal	14a18Años: 907 Kcal			

21 SOPA DE PESCADO

Pescado, cebollas, tomate, pimientos verdes

CINTA DE LOMO A LA PLANCHA

Cinta de lomo fresca

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
18,12g	60,47g	18,15g	7,00g	1,11g	2,04g
3a8Años: 393 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

22 POTAJE DE GARBANZOS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS

(Pescado, tomate frito, pimienta morron)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
42,58g	82,55g	21,45g	19,79g	2,39g	3,27g
3a8Años: 621 Kcal	9a13Años: 792 Kcal	14a18Años: 911 Kcal			

25 ARROZ BLANCO CON TOMATE

(Arroz y salsa de tomate)

POLLO ASADO CON JUDÍAS

(Pollo, judías verdes, ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
28,96g	82,92g	18,72g	18,35g	3,48g	3,07g
3a8Años: 626 Kcal	9a13Años: 778 Kcal	14a18Años: 933 Kcal			

26 ENSALADA MIXTA (A)

Lechuga, tomate natural, zanahoria, maíz, pescado.

COCIDO ANDALUZ

Garbanzos, patatas, pollo, huesos canilla, judía verdes, zanahoria.

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
45,05g	117,00g	21,35g	11,95g	1,97g	1,48g
3a8Años: 730 Kcal	9a13Años: 162 Kcal	14a18Años: 190 Kcal			

27 CREMA DE CALABACÍN

Patata, calabacín, cebollas

SOLOMILLO PLANCHA CON TOMATE NATURAL

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
7,53g	65,33g	19,16g	6,95g	0,95g	1,85g
3a8Años: 343 Kcal	9a13Años: 137 Kcal	14a18Años: 142 Kcal			

28 MACARRONES DE MAÍZ CON POLLO

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ

(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)

FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
17,18g	30,66g	16,53g	15,65g	2,48g	0,98g
3a8Años: 326 Kcal	9a13Años: 457 Kcal	14a18Años: 534 Kcal			

29 LENTEJAS CON VERDURAS

(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE

</