

Octubre

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1-oct.	VIERNES 2-oct.
			POTAJE DE ALUBIAS FILETE DE MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA Y TOMATE YOGUR 763,10 Kcal - HC: 57,56 g - G: 42,43 g - Pr: 37,84 g	ENSALADA MIXTA FILETE RUSO CON ARROZ FRUTA TEMPORADA 898,34 Kcal - HC: 58,91 g - G: 48,91 g - Pr: 41,15 g
Alérgenos.				
Cena recomendada.		HAMBURGUESA CASERA	VERDURAS A LA PLANCHA FRUTA	PESCADO DEL DIA LÁCTEO
LUNES 5-oct.	MARTES 6-oct.	MIÉRCOLES 7-oct.	JUEVES 8-oct.	VIERNES 9-oct.
JUDÍAS CON CHORIZO PAELLA DE POLLO CON HORTALIZAS YOGUR 863,01 Kcal - HC: 76,35 g - G: 42,42 g - Pr: 41,13 g	LENTEJAS CASERAS LOMO ASSADO CON PATATAS Y SALSAS DE CHAMPIÑONES FRUTA TEMPORADA 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g	PASTA CON TOMATE Y QUESO PESCADO AZUL CON VERDURAS FRUTA TEMPORADA 551,71 Kcal - HC: 73,79 g - G: 14,32 g - Pr: 31,98 g	CREMA DE CALABAZA TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA YOGUR 644,27 Kcal - HC: 69,08 g - G: 24,20 g - Pr: 37,79 g	SOPA DE LETRAS PESCADO BLANCO GUISADO CON ARROZ FRUTA TEMPORADA 643,10 Kcal - HC: 95,80 g - G: 16,43 g - Pr: 28,00 g
Alérgenos.				
Cena recomendada. REVUELTO CHAMPIÑONES FRUTA	ENSALADA DE ATÚN LÁCTEO	ARROZ CON VERDURAS LÁCTEO	SALCHICHAS CON MAÍZ FRUTA	HAMBURGUESA CASERA FRUTA
LUNES 12-oct.	MARTES 13-oct.	MIÉRCOLES 14-oct.	JUEVES 15-oct.	VIERNES 16-oct.
	CREMA DE VERDURAS CALAMARES A LA ROMANA CON PATATAS FRITAS ARROZ CON LECHE 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g	FABAS CON CALABAZA Y ESPINACAS FAJITAS RELLENAS YOGUR 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g	PASTA CON TACOS DE TORTILLA FRANCESA Y CHAMPIÑÓN PESCADO AZUL CON PISTO Y PATATA FRUTA 646,98 Kcal - HC: 66,31 g - G: 29,03 g - Pr: 30,12 g	CREMA DE PUERRO ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSAS CON ARROZ FRUTA TEMPORADA 694,60 Kcal - HC: 83,729 g - G: 32,87 g - Pr: 16,0 g
Alérgenos.				
Cena recomendada.	Cena recomendada. ESPINACAS GRATINADAS FRUTA	HUEVOS CON JAMÓN FRUTA	ESTOFADO DE PAVO LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO
LUNES 19-oct.	MARTES 20-oct.	MIÉRCOLES 21-oct.	JUEVES 22-oct.	VIERNES 23-oct.
ARROZ TRES DELICIAS MILANESA CON ENSALADA FRUTA 791,35 Kcal - HC: 62,15 g - G: 51,51 g - Pr: 19,71 g	MENESTRA DE VERDURAS CON TAQUITOS DE JAMÓN PESCADO AZUL CON PATATA COCIDA YOGUR 613,20 Kcal - HC: 72,14 g - G: 22,57 g - Pr: 30,63 g	ALUBIAS ESTOFADAS PASTA CON TAQUITOS DE POLLO Y SALSAS DE CHAMPIÑONES FRUTA DE TEMPORADA 747,56 Kcal - HC: 72,38 g - G: 33,71 g - Pr: 39,13 g	CREMA DE CALABACÍN GUISO DE COSTILLA DE CERDO Y PATATA FRUTA 860,32 Kcal - HC: 74,36 g - G: 42,64 g - Pr: 42,05 g	MACARRONES CON TOMATE Y QUESO GUISO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS FLAN 717,56 Kcal - HC: 71,38 g - G: 30,71 g - Pr: 39,13 g
Alérgenos.				
Cena recomendada. PESCADO DEL DIA LÁCTEO	ENSALADA VARIADA LÁCTEO	ESCALOPINES DE VERDURAS LÁCTEO	TORTILLA CON ENSALADA LÁCTEO	JUDÍAS CON JAMÓN LÁCTEO
LUNES 26-oct.	MARTES 27-oct.	MIÉRCOLES 28-oct.	JUEVES 19-oct.	VIERNES 30-oct.
JUDÍAS CON CHORIZO PAELLA DE POLLO Y VERDURAS FRUTA 688,79 Kcal - HC: 61,72 g - G: 39,99 g - Pr: 20,51 g	ENSALADA DE GARBANZOS TERNERA GUISADA CON FIDEOS YOGUR 674,42 Kcal - HC: 84,26 g - G: 28,96 g - Pr: 19,19 g	ARROZ TRES DELICIAS SALMÓN CON ENSALADA FRUTA 672,22 Kcal - HC: 59,87 g - G: 30,43 g - Pr: 39,85 g	ALUBIAS CON CALABAZA MILANESA DE PAVO CON MENESTRA FRUTA TEMPORADA 855,07 Kcal - HC: 90,70 g - G: 44,24 g - Pr: 18,59 g	CREMA DE VERDURAS GUISO DE PESCADO BLANCO CON PATATAS YOGUR 656,49 Kcal - HC: 90,54 g - G: 20,78 g - Pr: 20,57 g
Alérgenos.				
Cena recomendada. ESPINACAS GRATINADAS LÁCTEO	HUEVOS CON JAMÓN FRUTA	FILETE A LA PLANCHA LÁCTEO	ENSALADA COMPLETA LÁCTEO	ARROZ CON VERDURAS FRUTA

