



# Menú mensual Octubre 2021

VIERNES 1
Sopa maravilla con caldo de verduras
Hamburguesa con crudités de zanahoria y ensalada
Fruta del tiempo

Energía: 903, Proteína: 53, Hidratos de carbono:91, Grasa: 45

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Ensalada de arroz, pollo y miel	Puré de calabaza y zanahoria	Arroz de pescado	Sopa de verduras	Ensalada de garbanzos y huevos
Tortilla francesa con ensalada	Salchichas con verduras	Pollo al horno con patatas hervidas	Salmon con arroz blanco	Merluza empanada con trampó
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 733, Proteína: 48, Hidratos de carbono:76, Grasa: 29

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Ensalada mediterránea	Fiesta	Arroz salteado con verduras	Sopa de pollo y verduras	Puré de verduras
Lasaña de verduras y carne		Fajitas de pollo con verduras y ensalada	Mussola con patatas fritas	Berenjenas rellenas con salsa de tomate y ensalada
Fruta del tiempo		Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 760, Proteína: 44, Hidratos de carbono:97, Grasa: 26

LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Potaje de garbanzos	Ensalada de lentejas	Hummus	Paella mixta	Crema de calabacín
Cordon blue con tumbet	Croquetas de bacalao, crudités de zan. y ensalada	Albóndigas de carne con cus-cus.	Lomo plancha con puré de calabaza y ensalada	Nuggets de pescado con verduras y ensalada
Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 1031, Proteína: 46, Hidratos de carbono:116, Grasa: 42

LUNES 25	MARTES 26
Sopa maravilla con caldo de verduras	Crema de puerros
Arroz con huevo y salsa de tomate	Pollo a la plancha con trampó
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 870, Proteína: 55, Hidratos de carbono:78, Grasa: 27

■ GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO

■ INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

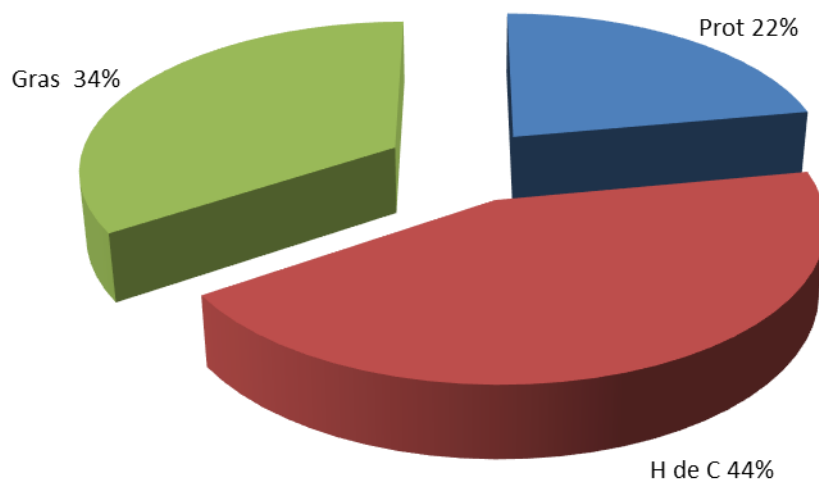
## Detalle del menú Octubre 2021

---

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 853 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 94 g  
Proteína media: 48 g Grasa media: 33 g

### Origen de la energía



### VIERNES 1 DE OCTUBRE

Sopa maravilla con caldo de verduras

Hamburguesa con crudités de zanahoria y ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 4 DE OCTUBRE (ECOLÓGICO)**

Ensalada de arroz, pollo y miel

Tortilla francesa con ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 5 DE OCTUBRE**

Puré de calabaza y zanahoria

Salchichas con verduras

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 6 DE OCTUBRE**

Arroz de pescado

Pollo al horno con patatas hervidas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 7 DE OCTUBRE (ECOLÓGICO)**

Sopa de verduras

Salmón con arroz blanco

Yogur

Sugerencia de cena: Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 8 DE OCTUBRE**

Ensalada de garbanzos y huevo

Merluza empanada con trampó

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 11 DE OCTUBRE(ECOLÓGICO)**

Ensalada mediterránea  
Lasaña de verduras y carne  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 12 DE OCTUBRE**

FIESTA

## **MIÉRCOLES 13 DE OCTUBRE**

Arroz salteado con verduras  
Fajitas de pollo con verduras y ensalada  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 14 DE OCTUBRE (ECOLÓGICO)**

Sopa de pollo y verduras  
Mussola con patatas fritas  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 15 DE OCTUBRE (ECOLÓGICO)**

Puré de verduras  
Berenjenas rellenas con salsa de tomate y ensalada variada  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 18 DE OCTUBRE**

Potaje de garbanzos  
Cordon blue con tumbet  
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MARTES 19 DE OCTUBRE**

Ensalada de lentejas

Croquetas de bacalao con crudités de zanahoria y ensalada

Yogur

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **MIÉRCOLES 20 DE OCTUBRE**

Hummus

Albóndigas de carne con cuscús

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **JUEVES 21 DE OCTUBRE**

Paella mixta

Lomo plancha con puré de calabaza y ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **VIERNES 22 DE OCTUBRE (ECOLÓGICO)**

Crema de calabacín

Nugget de pescado con verduras y ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

## **LUNES 25 DE OCTUBRE (ECOLÓGICO)**

Sopa maravilla con caldo de verduras

Arroz con huevo y salsa de tomate

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.