














MENÚ OCTUBRE 2020

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

JUEVES					VIERNES										
1 - Día Internacional del Vegetarianismo					2 - Día Mundial de la Sonrisa										
Patatas Riojanas (12) Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4) Fruta de temporada 					Sopa de picadillo (1,3) Cinta de lomo con ens. De tomate y orégano Postre lácteo (7) 										
kcal	781	Lip	22,5	Prot	34,0	HdC	111	kcal	725	Lip	22,2	Prot	39,2	HdC	92
8 - Día Mundial de la Visión					9 - Día de la Comunidad Valenciana										
Puré de calabaza y zanahoria (12) Pollo con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta de temporada 					Paella vegetal Fil. merluza en salsa verde c/ensalada (4) Postre lácteo (7) 										
kcal	616	Lip	21,8	Prot	38,2	HdC	67	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89
15 - Día Mundial del Lavado de Manos					16 - Día Mundial de la Alimentación										
Guisantes rehogados c/cebolla y bacon Albóndigas de ternera con zanahorias, cebolla y patatas dado (1,6,7,12) Fruta de temporada 					Patatas con costillas (12) Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4) Postre lácteo (7) 										
kcal	733	Lip	31,6	Prot	50,4	HdC	62	kcal	831	Lip	32,5	Prot	39,1	HdC	96
22					23 - Día Internacional del Leopardo de las Nieves										
Patatas marineras (2,4,12,14) Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,3,6,7) Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Postre lácteo (7) 										
kcal	689	Lip	16,3	Prot	36,5	HdC	99	kcal	701	Lip	19,5	Prot	25,8	HdC	106
29					30										
Sopa de ave con arroz Filetes rusos caseros con tomate y champiñones (1,3,12) Fruta de temporada					Puré de calabacín y puerros (12) Salmón a la naranja con patata panadera (4,12) Postre lácteo (7)										
kcal	712	Lip	19,7	Prot	29,6	HdC	104	kcal	709	Lip	26,5	Prot	33,6	HdC	84

LUNES					MARTES					MIÉRCOLES													
5 - Día Mundial de los Docentes					6					7													
Lentejas campesinas (12) Tortilla española con ens. Lechuga y maíz (3,12) Fruta y leche 					Judías verdes rehogadas Hamburguesa de ternera con patata panadera (6,12) Fruta de temporada					Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideo) (1,3) Complemento: garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (6,12) Fruta de temporada y pan integral													
kcal	714	Lip	32,0	Prot	24,3	HdC	82	kcal	701	Lip	23,3	Prot	30,0	HdC	93	kcal	722	Lip	23,2	Prot	39,7	HdC	89
12					13					14													
<div style="color: red; font-weight: bold; font-size: 2em; transform: rotate(-15deg); position: absolute; left: -50px; top: 50px;">FESTIVO</div> 					Espaguetis con tomate y queso (1,3,7) Fil. de pescadilla la Andaluza c/ens. Lechuga y zanahoria (1,4) Fruta de temporada					Judías pintas estofadas con hortalizas Tortilla francesa de calabacín c/ens. De tomate y orégano (3) Fruta de temporada y pan integral													
kcal	842	Lip	26,6	Prot	43,8	HdC	107	kcal	805	Lip	34,9	Prot	36,5	HdC	86	kcal	733	Lip	31,6	Prot	50,4	HdC	62
19					20 - Día Internacional del Chef					21 - Día Mundial del Ahorro de Energía													
Lentejas Campesinas (12) Croquetas de jamón c/ensalada variada (1,3,7) Fruta y leche					Arroz con tomate Fil. De merluza en salsa marinera con jardinera (4) Fruta de temporada 					Brócoli con bechamel (1,7) Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada y pan integral 													
kcal	805	Lip	36,8	Prot	28,0	HdC	90	kcal	679	Lip	21,2	Prot	43,7	HdC	78	kcal	702	Lip	28,2	Prot	30,5	HdC	82
26					27 - Día Mundial de la Terapia Ocupacional					28 - Día Mundial del Judo													
Macarrones a la española (con chorizo) (1,3,6) Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,6,7,14) Fruta y leche					Panaché de verduras rehogadas Magro de cerdo con puré de patata (7,12) Fruta de temporada 					Judías blancas con verduras (6) Tortilla de chorizo con juliana de lechuga (3) Fruta de temporada y pan integral 													
kcal	734	Lip	18,6	Prot	36,7	HdC	105	kcal	724	Lip	27,2	Prot	25,2	HdC	95	kcal	763	Lip	42,6	Prot	45,1	HdC	50

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, plátano, mandarinas