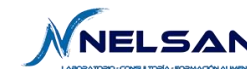




MENÚ OCTUBRE



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
	1 Lentejas a la hortelana Tortilla con calabacín Pan y fruta	2 Crema de calabaza Merluza en salsa verde Pan y yogur	3 Arroz con tomate Ragú de ternera en salsa Pan y fruta	4 Ensalada lechuga, tomate y atún Espirales a la carbonara Pan y natillas	
	KCAL:466 HC:57,6 g AZÚCARES:21,8 g KJ: 1947 G RASA: 14 g SAT:3 g PROT:20,8 g	KCAL:587 HC:47,5 g AZÚCARES:18,1 g KJ: 2453 GRASA: 35 g SAT: 19,8 g PROT:16,9g	KCAL:561 HC:71,2g AZÚCARES: 17,4gKJ:2344 GRASA:22,5g SAT:6,5gPROT:16,1g	KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5 g	
7 Crema de calabacín Lomo a la plancha c/patatas fritas Pan y fruta	8 Guisantes con jamón Merluza al limón Pan y fruta	9 Acelgas rehogadas Albóndigas a la madrileña Pan y yogur	10 Ensalada de lechuga, tomate y mozzarella Paella mixta (verduras y pollo) Pan y fruta	11 Macarrones a la italiana Tortilla francesa con pavo Pan y natillas	
KCAL:530 HC: 39.9 g AZÚCARES:14.4 g KJ:2172 GRASA:30 g SAT:8.9 g PROT:21.9 g	KCAL:455 HC:45,2 g AZÚCARES:21 g KJ: 1901GRASA:21,2 g SAT:10,6 g PROT:16,7 g	KCAL:513 HC: 55.6 g AZÚCARES: 20.5 g KJ:2352 GRASA:25.7g SAT: 9.9 g PROT: 25.9 g	KCAL:458 HC: 56,2 g AZÚCARES :21,5g KJ:1914 GRASA: 17,1 g SAT: 4,9 g PROT:16,2 g	KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5	
14 Crema de verduras Pollo en salsa c/ patatas panderas Pan y fruta	15 Judías blancas con almejas Salchichas frescas al horno Pan y fruta	16 Sopa de estrellas Tortilla francesa y ensalada Pan y yogur	17 Arroz con verduras Atún encebollado al horno Pan y fruta	18 Ensalada de lechuga y tomate Fideuá a la boloñesa Pan y natillas	
KCAL: 458 HC:46,8g AZÚCARES: 16,5g KJ: 1914 GRASA:19,4g SAT: 5,7g PROT: 20,1	g KCAL:527 HC:48.1 g AZÚCARES:12.3 g KJ:2202 GRASA: 27.4 g SAT: 7o.75 g PROT:17.3 g	KCAL:560 HC:35.4 g AZÚCARES:8.3 g KJ: 2340 GRASA: 31.9 g SAT:10.5 g PROT:25.4	KCAL:516 HC: 65,4 g AZÚCARES: 22,3 g KJ:2156,9 GRASA:18,2 g SAT: 3,2 g PROT:19 g	KCAL:498 HC:60,3 g AZÚCARES:21,3 g KJ:2081 GRASA:20,4 g SAT:3,9 g PROT:13,9 g	
21 Puré de acelgas y puerro Tortilla de patata Pan y fruta	22 Sopa de cocido Cocido madrileño Pan y fruta	23 Coliflor rehogada con patatas Roti de pavo Pan y yogur	24 Arroz con tomate Filete pollo a la plancha Pan y fruta	25 Espaguetis al ajillo Merluza con tomate Pan y natillas	
KCAL:493 HC: 61,8g AZÚCARES:22,1gKJ:2060 GRASA: 16,2g SAT:3,9gPROT:20g	KCAL: 492 HC: 74g AZÚCARES:20,5 KJ:2056 GRASA:8,9g SAT: 2,6g PROT:22,6g	KCAL:541 HC:44g AZÚCARES: 22,2gKJ: 2261 GRASA: 24,3g SAT:3,7gPROT:30,1g	KCAL:531 HC: 71 g AZÚCARES :36g KJ:2219 GRASA: 17 g SAT: 5.3 g PROT:20.6 g	KCAL:528 HC:66 g AZÚCARES: 17 g KJ:2207 GRASA:20 g SAT:7.4.9 g PROT: 16.5 g	
28 Judías verdes con tomate y patata Tortilla de jamón york Pan y fruta	29 Judías pintas estofadas Cinta de lomo a la plancha Pan y fruta	30 Crema de puerro y zanahoria Escalope de pollo c/patatas fritas Pan y yogur	31 Arroz tres delicias Atún con tomate Pan y fruta		
KCAL:572 HC: 59,7g AZÚCARES:21,3g KJ: 2390 GRASA: 26,6g SAT:4,8g PROT:18,6g	KCAL:531 HC: 46,1g AZÚCARES:17,1g KJ:2219 GRASA:24,7g SAT: 7,9g PROT: 25,4g	KCAL:559 HC: 47.3 g AZÚCARES:17.7 g KJ:1958 GRASA:20.6 g SAT: 6 g PROT:15.4 g	KCAL:569 HC: 76,7 g AZÚCARES:12,2 g KJ:2378,4 GRASA: 18,1g SAT: 5,8 g PROT:22,8 g		
Leche con cereales y fruta	Fruta y yogur	Zumo de fruta, rebanada de pan con jamón york	Leche con 3 galletas y fruta	Zumo de fruta y tostada con aceite de oliva	DESAYUNOS
Fruta y yogur	Quesadilla de jamón york y queso y zumo de fruta	Leche con ColaCao 0% azúcares + mini croissant	Zumo de fruta, fuet y picos	Fruta y yogur	MERIENDAS

MARCOS JOSÉ GÓMEZ MARCOS
Técnico Superior Especialista en Nutrición Humana y Dietética.
ESCUELA INFANTIL “LOS BÚHOS”

