



*** LEGUMBRE DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA**



FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA DE OCTUBRE:

FRUTAS: AGUACATE, HIGO, LIMÓN, MELOCOTÓN, MEMBRILLO, NARANJA, NECTARINA, CIRUELA, CAQUI, FRAMBUESA, GRANADA, CHIRIMOYA, KIWI, MANDARINA, MANGO, MANZANA, PERA, PLÁTANO Y UVA

HORTALIZAS Y VERDURAS: ALCACHOFA, CARDO, ACELGAS, AJO, BERENJENA, BRÓCOLI, CALABACÍN, CALABAZA, CEBOLLA, COL LOMBARDA, COLIFLOR, ENDIBIA, ESCAROLA, ESPINACAS, JUDÍA VERDE, LECHUGA, NABO, PEPINO, PIMIENTO, PUERRO, RÁBANO, REMOLACHA, REPOLLO, TOMATE Y ZANAHORIA



5 LUNES
GUISANTES SALTEADOS CON BEICON

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
675	76	36	24,7	4,8	196	6,9	867

12 LUNES

DÍA DE LA HISPANIDAD

19 LUNES
MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS CON ZANAHORIA Y PATATAS

CANELONES DE ATÚN CON BECHAMEL

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
674	65	29,8	30,3	10,9	344	3,3	619

26 LUNES
PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO

MERLUZA A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	60	37	33	8,8	332	4,8	238

6 MARTES
ALUBIAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

LOMO AL HORNO CON SALSAS DE ZANAHORIAS Y PATATAS

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
666	78	31	26	6,2	210	6,9	1556

13 MARTES
SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS Y POLLO

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	70	38	25,9	4,9	172	5,1	707

20 MARTES
CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS

HUEVOS REVUELTOS CON YORK CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ

PAN MANZANA ROYAL GALA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
632	79	25	24,3	5,1	182	7,5	1365

27 MARTES
CREMA DE CALABACÍN

ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	28	26,6	6,6	210	5	161

7 MIÉRCOLES
MACARRONES CON SALSAS DE TOMATE Y QUESO

TORTILLA FRANCESA DE CABALLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	58	23	33	7,2	239	5,7	240

14 MIÉRCOLES
JUDÍAS VERDES CON SALSAS DE TOMATE

POTAJE DE LENTEJAS ECOLÓGICAS CON HORTALIZAS Y ARROZ INTEGRAL

PAN MANDARINA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
703	86	25	28,8	4,9	241	8,3	915

21 MIÉRCOLES
ARROZ INTEGRAL TRES DELICIAS CON GUISANTES, MAÍZ, ZANAHORIA HUEVO Y YORK

PESCADILLA ASADA A LA VASCA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

PAN MANDARINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	90	28	24,8	4	179	4,6	455

28 MIÉRCOLES
SOPA DE ESTRELLITAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO

PAN INTEGRAL PERA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
623	78	20	26	5,8	204	7,3	769

1 JUEVES
CREMA DE VERDURAS

POLLO GUISADO AL AJILLO CON ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ACEITUNAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
624	85	29	18	4,1	195	7,2	1129

8 JUEVES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

15 JUEVES
ENSALADA DE PASTA CON TOMATE, ZANAHORIA, MAÍZ Y CABALLA

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO

PAN INTEGRAL PLÁTANO

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
692	80	36	25	5,7	135	5,8	488

22 JUEVES
PURÉ DE VERDURAS

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	99	26,2	22	4,3	162	7,6	1121

29 JUEVES
JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON PATATAS

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON CHORIZO

PAN MANZANA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	92	29	24	4,3	209	9,5	786

2 VIERNES
LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS CON VERDURAS

TORTILLA DE PATATAS Y CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA

PAN MANZANA GOLDEN (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
718	90	29	27	5,1	240	9,1	403

9 VIERNES
PURÉ DE VERDURAS

ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON ARROZ INTEGRAL

PAN MANZANA ROYAL GALA (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
686	100,9	23,6	20,1	4,3	293	12,6	1963

16 VIERNES
CREMA DE CALABAZA

TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ACEITUNAS Y TOMATE

PAN MANZANA GOLDEN

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
631	89	20	22	5,2	197	5,9	647

23 VIERNES
SOPA DE COCIDO CON FIDEOS

GARBANZOS ECOLÓGICOS* CON REPOLLO, ZANAHORIA, PATATA, TERNERA, POLLO Y CHORIZO

PAN YOGUR

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
689	88,1	28,1	24,2	6,2	359	9,3	1128

30 VIERNES
MENÚ INTERNACIONAL: CUBA
ARROZ BLANCO A LA CUBANA CON HUEVO COCIDO

ESTOFADO DE MAGRO DE CERDO AL ESTILO CUBANO CON PARRILLADA DE VERDURAS


PAN GELATINA

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
731	81	34	29,8	7	144	4,8	1038

