



“ESTOS MENÚS, **A EXCEPCIÓN DE HUEVO, MOLUSCOS, CRUSTÁCEOS Y FRUTOS SECOS**, PUEDEN CONTENER LOS SIGUIENTES ALÉRGENOS: **GLUTEN, LÁCTEOS, PESCADO, ALTRAMUCES, CACAHUETES, APIO, SÉSAMO, SULFITOS, MOSTAZA Y SOJA.**”
PARA MAYOR INFORMACIÓN CONTACTE CON NOSOTROS.



* 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 PATATAS

SAN JACOBO DE PAVO Y QUESO CON ENSALADA DE ENSALADA DE TOMATE, CABALLA 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

LOMO DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CABALLA

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

CHULETA DE CERDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CABALLA 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 * GUIADAS CON VERDURAS

LOMO AL HORNO CON SALSA 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 FIDEOS DE MAÍZ CON POLLO

CHULETA DE CERDO 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

MACARRONES DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE

CREMA DE ALUBIAS ECOLÓGICAS * CON HORTALIZAS

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 DE MAÍZ CON SALSA DE TOMATE Y QUESO

FILETE DE POLLO 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 SALSA 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 SALTEADO CON HORTALIZAS

FILETE DE POLLO 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 FIDEOS DE MAÍZ CON VERDURAS

FILETE RUSO 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 FIDEOS DE MAÍZ

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 DE MAÍZ 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 * GUIADAS 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

ESPAGUETIS DE MAÍZ AL PESTO CON ALBAHACA Y QUESO

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUIADAS CON VERDURAS

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 SALSA 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

FILETE RUSO 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 FIDEOS DE MAÍZ

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 CON SALSA DE TOMATE

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

