



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

MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA CON ENSALADA DE TOMATE Y PEPINO

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

POLLO EN SALSA DE ZANAHORIAS Y PATATAS

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

BACALAO REBOZADO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE

ENERGÍA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
660	70	38	25.9	4.9	172	5.1	707

TORTILLA FRANCESA 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)
637	79	25	24.3	5.1	182	7.5	1365

ESCALOPE DE POLLO CON CHAMPIÑONES

PAN PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
662	77	28	26.6	6.6	210	5	161

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

ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
610	58	72	22	7.2	220	5.7	200

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)
702	96	25	28.9	4.0	241	9.2	918

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)
696	90	28	24.8	4	170	4.6	455

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

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

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

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

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

PAN YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
68Q	88.1	78.1	24.2	6.2	25Q	Q.3	1175

MUSLITOS DE POLLO ASADOS CON PISTO

PAN INTEGRAL PLÁTANO							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
607	80	36	75	5.7	135	5.8	188

HAMBURGUESA CON KETCHUP Y PATATAS FRITAS

PAN INTEGRAL							
PLÁTANO (+ VASO DE LECHE OPCIONAL)							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEÍNA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
701	90	26.2	2.2	4.2	163	7.6	1131

LENTEJAS ECOLÓGICAS * GUISADAS AL ESTILO DE LA ABUELA CON VERDURAS

PAN MANZANA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
699	92	29	24	43	209	95	186

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

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)
696	100.9	22.6	20.1	4.2	202	12.6	1063

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

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

PAN YOGUR							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
600	20.4	20.4	2.6	6.2	852	6.2	1120

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

MERLUZA EMPANADA CON PARRILLADA DE VERDURAS

PAN GELATINA							
ENERGIA (KCAL)	H.CARB (G)	PROTEINA (G)	LÍPIDOS (G)	AGS (G)	CALCIO (MG)	HIERRO (MG)	VIT. A (UG)
72.1	8.1	2.4	20.8	7	1.4	1.8	1038