

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:			
MES: Octubre-25		MENÚ:	CEIP KATIA ACÍN	Basal colegios 3-8 años	
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1 Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 520,1K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 84,3Gr HC; 15,7Gr Azucares; 22,4Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	2 Menestra de verduras con patata Contramusco de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 530,6K Cal; 18,8Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 38,9Gr HC; 4,5Gr Azucares; 50,6Gr Proteínas; 5,9Gr Sal.	3 Alubias estofadas Abadejo a la marinera Fruta Pan 523K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 67,3Gr HC; 16,6Gr Azucares; 33,6Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.
6 Judías verdes al ajillo con patata Albóndigas a la jardinera Fruta Pan 588,1K Cal; 24,5Gr Grasa; 9Gr AGS; 67,8Gr HC; 16,8Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.		7 Garbanzos estofados Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 590,4K Cal; 13,3Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 94Gr HC; 21,5Gr Azucares; 22,9Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	8 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan 547,9K Cal; 16,8Gr Grasa; 2Gr AGS; 75,5Gr HC; 14,1Gr Azucares; 20,4Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	9 Lentejas guisadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 552,7K Cal; 17,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 70,6Gr HC; 15,7Gr Azucares; 27,2Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.	10 Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan 541,3K Cal; 16,4Gr Grasa; 1,2Gr AGS; 70Gr HC; 10,9Gr Azucares; 26,1Gr Proteínas; 4,8Gr Sal.
13 FESTIVO		14 Crema de brócoli Pollo al horno con salsa de manzana y cebolla Fruta Pan Integral 520,7K Cal; 10,5Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 55Gr HC; 18,1Gr Azucares; 49,7Gr Proteínas; 5,7Gr Sal.	15 Guiso de alubias Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 589,6K Cal; 15,7Gr Grasa; 7,1Gr AGS; 80,7Gr HC; 17Gr Azucares; 25,4Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.	16 Espaguettis a la napolitana Redondo de pavo en salsa de verduras Yogur Pan 525K Cal; 11Gr Grasa; 3,2Gr AGS; 79,4Gr HC; 13Gr Azucares; 24,5Gr Proteínas; 5,3Gr Sal.	17 Garbanzos estofados Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 569,1K Cal; 18,6Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 72,5Gr HC; 20,6Gr Azucares; 27,2Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.
20 Crema de calabacín Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 540,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 59Gr HC; 15,4Gr Azucares; 25,9Gr Proteínas; 3,4Gr Sal.		21 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 527,7K Cal; 9,8Gr Grasa; 1,9Gr AGS; 86Gr HC; 15,3Gr Azucares; 22,6Gr Proteínas; 2,2Gr Sal.	22 Tricolor de verduras Contramusco de pollo al chilindrón Fruta Pan 533,1K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 58,8Gr HC; 18,9Gr Azucares; 51,2Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	23 Sopa de ave con pasta Cocido completo Fruta Pan 536,3K Cal; 15,8Gr Grasa; 1,4Gr AGS; 69,2Gr HC; 17Gr Azucares; 27,8Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	24 Arroz con tomate Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 524,8K Cal; 9,3Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 86,8Gr HC; 11,3Gr Azucares; 21,4Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.
27 Menestra salteada Estofado de pavo Fruta Pan 519,4K Cal; 7,9Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 64,1Gr HC; 18,2Gr Azucares; 33,8Gr Proteínas; 4,2Gr Sal.		28 Arroz con verduras Abadejo en pepitoria Fruta Pan Integral 515,1K Cal; 6,2Gr Grasa; 1Gr AGS; 83,1Gr HC; 13,7Gr Azucares; 27Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	29 Guiso de alubias Tortilla de york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 585,1K Cal; 15,1Gr Grasa; 3Gr AGS; 79,4Gr HC; 17,2Gr Azucares; 27Gr Proteínas; 2,8Gr Sal.	30 Crema de calabaza Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Natillas Pan 589,6 Cal; 14,3Gr Grasa; 10,2Gr AGS; 88,6Gr HC; 24,2Gr Azucares; 23,8Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	31 Macarrones pomodoro Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan 572,6K Cal; 35,1Gr Grasa; 5,1Gr AGS; 48,2Gr HC; 1,6Gr Azucares; 16,2Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.
VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES					

M^a José Cabrero Boix
Directora Cocina Central I.Lérida Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición humana



MES: Octubre-25		MENÚ: CEIP KATIA ACÍN		Basal colegios 9-13 años					
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1	Lentejas guisadas Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 680,4K Cal; 36,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	2	Menestra de verduras con patata Contramusto de pollo al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan 652,4K Cal; 24,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 75,1Gr HC; 16Gr Azucares; 23Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.	3	Alubias estofadas Abadejo a la marinera Fruta Pan 755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.
6	Judías verdes al ajillo con patata Albóndigas a la jardinera Fruta Pan 653,4K Cal; 36,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 63,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 15,1Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	7	Garbanzos estofados Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan Integral 754,7K Cal; 35,5Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 83,7Gr HC; 16,2Gr Azucares; 25,1Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	8	Crema de verduras Pollo con arroz Ensalada de tomate Fruta Pan 755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.	9	Lentejas guisadas Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 681K Cal; 22,4Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 87,8Gr HC; 16,2Gr Azucares; 24,8Gr Proteínas; 4,9Gr Sal.	10	Macarrones con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan 668,2K Cal; 20,7Gr Grasa; 2Gr AGS; 84,4Gr HC; 18,1Gr Azucares; 23,3Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.
13	FESTIVO	14	Crema de brócoli Pollo al horno con salsa de manzana y cebolla Ensalada de lechuga Fruta Pan Integral 698,5K Cal; 16,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 90,4Gr HC; 15,9Gr Azucares; 40Gr Proteínas; 5,1Gr Sal.	15	Guiso de alubias Merluza a la romana Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 683,2K Cal; 22,8Gr Grasa; 4,1Gr AGS; 84,6Gr HC; 23,6Gr Azucares; 32,9Gr Proteínas; 4,9Gr Sal.	16	Espaguettis a la napolitana Redondo de pavo en salsa de verduras Yogur Pan 785K Cal; 36,5Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 94,4Gr HC; 16,2Gr Azucares; 17,5Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.	17	Garbanzos estofados Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 718,5K Cal; 31,8Gr Grasa; 6,5Gr AGS; 63,5Gr HC; 10,9Gr Azucares; 43,5Gr Proteínas; 6Gr Sal.
20	Crema de calabacín Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan 680,8K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 82,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	21	Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan Integral 721K Cal; 18,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 90,2Gr HC; 16,4Gr Azucares; 40,5Gr Proteínas; 5,3Gr Sal.	22	Tricolor de verduras Contramusto de pollo al chilindrón Fruta Pan 662,4K Cal; 34,8Gr Grasa; 4,2Gr AGS; 46,7Gr HC; 24,8Gr Azucares; 37Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	23	Sopa de ave con pasta Croquetas de jamón Ensalada de lechuga y pepino Fruta Pan 660,1K Cal; 25,8Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 65,5Gr HC; 16,8Gr Azucares; 29,9Gr Proteínas; 5,2Gr Sal.	24	Arroz con tomate Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maíz Yogur Pan 744 K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 52,3Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.
27	Menestra salteada Estofado de pavo Fruta Pan 761,8K Cal; 27Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 102,6Gr HC; 21Gr Azucares; 20,6Gr Proteínas; 4,1Gr Sal.	28	Arroz con verduras Abadejo en pepitoria Fruta Pan Integral 642K Cal; 23,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 75,1Gr HC; 16Gr Azucares; 23Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.	29	Guiso de alubias Tortilla de york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 694,8K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,3Gr AGS; 84,7Gr HC; 17,3Gr Azucares; 38,8Gr Proteínas; 4,7Gr Sal.	30	Crema de calabaza Pechuga de pollo a la milanesa Patatas chips Natillas Pan 637,4K Cal; 23,6Gr Grasa; 4Gr AGS; 74,8Gr HC; 3,9Gr Azucares; 27Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.	31	Macarrones pomodoro Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maíz Fruta Pan 755,9K Cal; 19,6Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 84,8Gr HC; 15,7Gr Azucares; 55,3Gr Proteínas; 6,9Gr Sal.

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:							
MES: Octubre-25		MENÚ: 003 - Sin gluten							
Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes	
				1 Espinacas con sofrito Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 561,2K Cal; 20,1Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 68,8Gr HC; 15,2Gr Azucares; 18,9Gr Proteínas; 3Gr Sal.		2 Menestra de verduras con patata Contramusco de pollo al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan sin gluten 537,8K Cal; 19,5Gr Grasa; 1,7Gr AGS; 37,3Gr HC; 5,8Gr Azucares; 48,7Gr Proteínas; 5,6Gr Sal.		3 Alubias estofadas Abadejo a la marinera Fruta Pan sin gluten 520,2K Cal; 10,2Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 65,7Gr HC; 17,9Gr Azucares; 31,7Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	
6 Judías verdes al ajillo con patata Albóndigas a la jardinera Fruta Pan sin gluten 630,3K Cal; 30,2Gr Grasa; 9Gr AGS; 66,2Gr HC; 18,1Gr Azucares; 18Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.		7 Garbanzos estofados Merluza encebollada Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 518K Cal; 9,5Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 76,2Gr HC; 23,4Gr Azucares; 29,7Gr Proteínas; 3,6Gr Sal.		8 Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan sin gluten 518,1K Cal; 14,5Gr Grasa; 2Gr AGS; 73,9Gr HC; 15,4Gr Azucares; 18,5Gr Proteínas; 3Gr Sal.		9 Coliflor al ajoarriero Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 594K Cal; 26,6Gr Grasa; 5,3Gr AGS; 63,3Gr HC; 18Gr Azucares; 18,8Gr Proteínas; 21,2Gr Sal.		10 Macarrones sin gluten ni huevo con tomate Merluza en salsa verde con guisantes Yogur Pan sin gluten 539,1K Cal; 16,3Gr Grasa; 1Gr AGS; 74,6Gr HC; 10,9Gr Azucares; 20,6Gr Proteínas; 4,5Gr Sal.	
13 FESTIVO		14 Crema de brócoli Pollo al horno con salsa de manzana y cebolla Fruta Pan sin gluten 517,9K Cal; 11,2Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 53,4Gr HC; 19,4Gr Azucares; 47,8Gr Proteínas; 5,4Gr Sal.		15 Guiso de alubias Abadejo encebollado Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan sin gluten 514,1K Cal; 6,8Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 70,7Gr HC; 20,1Gr Azucares; 33Gr Proteínas; 2,7Gr Sal.		16 Espaguetis sin gluten ni huevo con tomate Redondo de pavo en salsa de verduras Yogur Pan sin gluten 523,4K Cal; 11Gr Grasa; 3Gr AGS; 84Gr HC; 12,3Gr Azucares; 19Gr Proteínas; 5Gr Sal.		17 Garbanzos estofados Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 566,3K Cal; 19,3Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 70,9Gr HC; 21,9Gr Azucares; 25,3Gr Proteínas; 3,3Gr Sal.	
20 Crema de calabacín Salmón en salsa pomodoro Fruta Pan sin gluten 510,1K Cal; 21,6Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 50,4Gr HC; 16,8Gr Azucares; 23,9Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.		21 Espinacas a la catalana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan sin gluten 536,3K Cal; 18,3Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 67,9Gr HC; 24,6Gr Azucares; 17,5Gr Proteínas; 3,1Gr Sal.		22 Tricolor de verduras Contramusco de pollo al chilindrón Fruta Pan sin gluten 530,3K Cal; 10,2Gr Grasa; 1,8Gr AGS; 57,2Gr HC; 20,2Gr Azucares; 49,2Gr Proteínas; 6,6Gr Sal.		23 Sopa de verduras Cocido completo Fruta Pan sin gluten 576,5K Cal; 19,2Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 71,8Gr HC; 19Gr Azucares; 25,9Gr Proteínas; 4,4Gr Sal.		24 Arroz con tomate Merluza encebollada Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan sin gluten 518,2K Cal; 10,6Gr Grasa; 1,5Gr AGS; 79Gr HC; 13Gr Azucares; 23,5Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	
27 Menestra salteada Estofado de pavo Fruta Pan sin gluten 516,6K Cal; 8,6Gr Grasa; 1,1Gr AGS; 62,5Gr HC; 19,6Gr Azucares; 31,9Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.		28 Arroz con verduras Abadejo en pepitoria Fruta Pan sin gluten 512,3K Cal; 6,9Gr Grasa; 1Gr AGS; 81,5Gr HC; 15Gr Azucares; 25,1Gr Proteínas; 4Gr Sal.		29 Guiso de alubias Tortilla de york Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan sin gluten 582,3K Cal; 15,8Gr Grasa; 3Gr AGS; 77,8Gr HC; 18,5Gr Azucares; 25,1Gr Proteínas; 2,5Gr Sal.		30 Crema de calabaza Jamoncitos de pollo al horno Patatas chips Natillas Pan sin gluten 643,8K Cal; 20,2Gr Grasa; 10Gr AGS; 93,2Gr HC; 24,1Gr Azucares; 18,2Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.		31 Macarrones sin gluten ni huevo pomodoro Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan sin gluten 511,1K Cal; 18,6Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 52,8Gr HC; 2,3Gr Azucares; 32,4Gr Proteínas; 2Gr Sal.	
VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES									

M^{ra} José Cabrero Boix
Directora Cocina Central / Lfida Comertel
Diplomada en Dietética y Nutrición humana



MES: **Octubre-25**

MENÚ: **cenas**

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1 ACELGAS SALTEADAS AL AJILLO TRUCHA CON JAMÓN AL HORNO QUESO FRESCO	2 ARROZ AL CURRY BISTEC A LA PLANCHA CON AJO Y PEREJIL MANZANA AL HORNO	3 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PEPINO, CEBOLLA Y TOMATE PIZZA DE JAMÓN YORK Y QUESO FRUTA
6 FIDEOS CON VERDURAS, SALSA DE SOJA Y TIRAS DE POLLO LECHE	7 CALDO DE POLLO Y VERDURAS LOMO CON SALSA DE FRUTOS SECOS QUESO FRESCO	8 COLIFLOR CON BECHAMEL SARDINAS CON TOMATE AL HORNO FRUTA	9 ENSALADA DE TOMATE Y QUESO FRESCO CROQUETAS CASERAS QUAJADA CON MIEL	10 SOPA DE CALDO LOMO REBOZADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA MANZANA AL HORNO
13 FESTIVO	14 FIDEOS A LA CAZUELA CON VERDURAS Y COSTILLA DE CERDO FRUTA	15 PATATAS GRATINADAS CON CARNE PICADA, BECHAMEL Y QUESO QUAJADA CON MIEL	16 PISTO DE VERDURAS PALOMETA AL HORNO MANZANA AL HORNO	17 PURÉ DE PATATA SALCHICHAS DE POLLO CON VERDURAS ASADAS QUESO FRESCO
20 ARROZ TRES DELICIAS CON TORTILLA, BACON, ZANAHORIA Y GUISANTES QUESO FRESCO	21 ENSALADA DE PATATA PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA QUAJADA CON MIEL	22 ALCACHOFA AL HORNO CAVALLA AL HORNO CON CROSTA DE PAN RALLADO FRUTA	23 MENESTRA DE VERDURES CON SALTEADO DE JAMÓN ALITAS DE POLLO AL HORNO LECHE	24 ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, OLIVAS Y MAIZ QUICHE DE VERDURAS MANZANA AL HORNO
27 ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA, ACEITUNAS TIRAS DE POLLO REBOZADO FRUTA	28 PURÉ DE CALABACÍN BISTEC DE TERNERA CON CHAMPINYONES SALTEADOS LECHE	29 CALAMARES A LA AMERICANA CON ARROZ SALTEADO QUESO FRESCO	30 HABITAS BABY CON JAMÓN LENGUADO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI SALTEADO MANZANA AL HORNO	31 AMANIDA D'ENCIAM AMB COGOMBRE, CEBA I TOMÀQUET PIZZA DE TONYINA QUAJADA CON MIEL

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES