

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Octubre 2023

VIRGEN DE LAS ANGUSTIAS

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
<p>2</p> <p>Cazuela de fideos con magra Abadejo al horno con ensalada mixta Flan y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.186/762 GT:14 GS:2 HC:123 AZ:33 PROT:46 SAL:3</p>	<p>3</p> <p>Alubias estofadas con verduras Contra muslo de pollo al horno con patatas al romero Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.971/711 GT:13 GS:4 HC:87 AZ:13 PROT:58 SAL:1</p>	<p>4</p> <p>Sopa de ave con fideos Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:2.600/622 GT:24 GS:1 HC:86 AZ:20 PROT:21 SAL:2</p>	<p>5</p> <p>Lentejas estofadas con verduras Lomo adobado con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.802/670 GT:18 GS:6 HC:87 AZ:11 PROT:43 SAL:1</p>	<p>6</p> <p>Crema de patatas Fritura de pescado a la andaluza con ensalada mixta Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.838/679 GT:31 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:19 SAL:1</p>	<p>7</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta</p>	<p>8</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>9</p> <p>Paella mixta Rabas de calamar con ensalada mixta Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.741/895 GT:32 GS:5 HC:120 AZ:28 PROT:32 SAL:1</p>	<p>10</p> <p>Macarrones a la Española Tiras de pollo con ensalada de tomate con aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.132/749 GT:17 GS:2 HC:113 AZ:22 PROT:39 SAL:4</p>	<p>11</p> <p>Guisado de patatas, pollo y pasta Hamburguesa de salmón al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.787/667 GT:17 GS:4 HC:93 AZ:15 PROT:37 SAL:5</p>	<p>12</p> <p>FESTIVO 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p>	<p>13</p> <p>Cocido de garbanzos Filete de merluza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria Flan y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.306/791 GT:21 GS:3 HC:109 AZ:32 PROT:47 SAL:2</p>	<p>14</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta</p>	<p>15</p> <p>1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos</p>
<p>16</p> <p>Sopa de picadillo Albóndigas a la jardinera con patatas dado Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Lácteos)</p> <p>VE:3.377/808 GT:41 GS:10 HC:79 AZ:20 PROT:31 SAL:3</p>	<p>17</p> <p>Lentejas a la riojana Bacalao a la andaluza con ensalada de lechuga y aceitunas Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:4.381/1.048 GT:60 GS:10 HC:73 AZ:11 PROT:51 SAL:2</p>	<p>18</p> <p>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Pollo asado al romero con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:3.403/814 GT:19 GS:4 HC:100 AZ:18 PROT:64 SAL:1</p>	<p>19</p> <p>Guiso de ternera (patata, ternera, cebolla) Chispas de merluza con ensalada mixta Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:3.229/773 GT:39 GS:6 HC:60 AZ:13 PROT:46 SAL:1</p>	<p>20</p> <p>Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con tomate al horno Flan y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.050/730 GT:16 GS:3 HC:114 AZ:33 PROT:32 SAL:2</p>	<p>21</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta 1º Patatas 2º Huevos con Verdura y Fruta</p>	<p>22</p> <p>1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos</p>
<p>23</p> <p>Sopa de puchero casero (cerdo, pollo, verdura, patata) Pollo asado con menestra de verduras salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)</p> <p>VE:2.307/552 GT:7 GS:2 HC:74 AZ:19 PROT:45 SAL:1</p>	<p>24</p> <p>Pasta a la boloñesa Abadejo a la romana con ensalada mixta Flan y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta)</p> <p>VE:4.109/983 GT:54 GS:6 HC:118 AZ:33 PROT:46 SAL:2</p>	<p>25</p> <p>Arroz con verduras y pollo Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)</p> <p>VE:2.874/688 GT:18 GS:2 HC:103 AZ:19 PROT:32 SAL:1</p>	<p>26</p> <p>Cocido de garbanzos Magro con tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta)</p> <p>VE:3.118/746 GT:18 GS:5 HC:93 AZ:15 PROT:54 SAL:2</p>	<p>27</p> <p>Crema de zanahoria con picatostes Filete de merluza a la plancha con patatas asadas Fruta de temporada y pan (* 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta)</p> <p>VE:2.383/570 GT:12 GS:1 HC:81 AZ:24 PROT:30 SAL:2</p>	<p>28</p> <p>1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta</p>	<p>29</p> <p>1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos</p>
<p>30</p> <p>Crema de verduras con picatostes Albóndigas en salsa española con salteado de verduras Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Legumbres y Lácteos)</p> <p>VE:3.465/829 GT:40 GS:10 HC:88 AZ:25 PROT:30 SAL:2</p>	<p>31</p> <p>Alubias estofadas con verduras Contra muslo de pollo al horno con tomate aliñado Natillas y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta)</p> <p>VE:3.079/737 GT:11 GS:3 HC:99 AZ:28 PROT:57 SAL:1</p>					

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES