

# Menú de: OCTUBRE 2024 Sin gluten

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes



**1** Kcal 582 HC 74 Lip 21 Prot 24

Crema de verduras  
Ragout de pollo guisado al estilo tradicional  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

**2** Kcal 620 HC 80 Lip 21 Prot 27

Alubias blancas guisadas a la jardinera  
Revuelto de huevo con patatas  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada

**3** Kcal 555 HC 65 Lip 19 Prot 21

Sopa de fideos s/g  
Cinta de lomo adobado a la plancha  
Lechuga naranja y maíz  
Yogur

**4** Kcal 605 HC 80 Lip 20 Prot 16

Judías verdes salteadas con zanahoria y patata  
Macarrones s/g con boloñesa  
Fruta de temporada

**7** Kcal 595 HC 69 Lip 23 Prot 27

Crema de puerros natural  
Magro de cerdo estofado  
Patatas asadas  
Fruta de temporada

**8** Kcal 656 HC 77 Lip 21 Prot 39

Alubias guisadas a la hortelana  
Filete de pollo al curry  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

**9** Kcal 706 HC 109 Lip 22 Prot 16

Arroz blanco con tomate  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

**10** Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido, fideos s/g  
Cocido completo  
Fruta de temporada

**11** Kcal 664 HC 91 Lip 36 Prot 16

Macarrones s/g con salsa de queso  
Solomillo de atún a la plancha  
Ensalada de tomate y cebolla  
Yogur

**14** Kcal 677 HC 67 Lip 31 Prot 29

Brócoli rehogado  
Albóndigas de cerdo en salsa  
Patatas fritas  
Fruta de temporada

**15** Kcal 646 HC 106 Lip 15 Prot 20

Arroz blanco con tomate frito  
Pescado rebozado, harina s/g  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

**16** Kcal 696 HC 75 Lip 29 Prot 34

Alubias blancas estofadas  
Huevos revueltos con jamón y queso  
Ensalada de tomate y lechuga  
Fruta de temporada

**17** Kcal 591 HC 71 Lip 21 Prot 29

Sopa de fideos s/g  
Filete de abadejo en tempura s/g  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Yogur

**18** Kcal 545 HC 75 Lip 15 Prot 26

Crema Hortelana  
Cuarto trasero de pollo asado con miel, romero y limón  
Arroz blanco  
Fruta de temporada

**21** Kcal 593 HC 91 Lip 14 Prot 26

Espirales s/g con salsa de tomate  
Merluza al horno con ajo y perejil  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Fruta de temporada

**22** Kcal 617 HC 88 Lip 17 Prot 27

Arroz con verduras y curry  
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón  
Ensalada de tomate y cebolla  
Fruta de temporada

**23** Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de cocido, fideos s/g  
Cocido completo  
Fruta de temporada

**24** Kcal 627 HC 78 Lip 26 Prot 17

Crema de calabaza  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Yogur

**25** Kcal 747 HC 87 Lip 27 Prot 39

Alubias guisadas con zanahoria  
Caldera de cerdo duroc en salsa  
Salteado de verduras dado  
Fruta de temporada

**28** Kcal 674 HC 82 Lip 22 Prot 33

Espaguetis s/g al pomodoro  
Salmón al horno con ajo y perejil  
Ensalada de lechuga con maíz, y zanahoria  
Fruta de temporada

**29** Kcal 661 HC 96 Lip 23 Prot 16

Crema de zanahoria  
Arroz con tomate y huevo frito  
Fruta de temporada

**30** Kcal 706 HC 109 Lip 16 Prot 22

Sopa de fideos s/g con verduras  
Hamburguesa de ternera  
Patatas fritas  
Helado

**31** Kcal 665 HC 85 Lip 24 Prot 27

Guiso de patatas con calamares  
Finger de pollo  
Ensalada de lechuga y remolacha  
Fruta de temporada



Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: “ NO JUEGO CON LA COMIDA”