


MENÚ OCTUBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
DEL 1 al 4		Borrajitas con patata Lenguado al horno Ensalada Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Pollo al ajillo Ensalada Fruta del tiempo	Arroz blanco con salsa de tomate Salmón a la plancha Ensalada Fruta del Tiempo	Fideua Tortilla de queso Ensalada Yogur
<i>Recomendación cena</i>		<i>Sopa, carne, fruta</i>	<i>Verdura, carne, fruta</i>	<i>Verduras, huevo, lácteo</i>	<i>Sopa, carne, lácteo</i>
7 – 12 años		756 kcal. Prot. 51gr lip. 30gr. Hc 56gr	Kcal 750. Prot 50gr. Lip 26gr. Hc 67gr	Kcal 791 Prot 56gr. Lip 20gr Hc.66gr.	Kcal 779 Prot 30gr. Lip 29gr Hc 50gr.
3- 6 años		529kcal. Prot. 35gr lip. 21gr. Hc. 39gr.	Kcal 525. Prot 35 gr. Lip 18gr. Hc Hc 56gr.	Kcal 553. Prot. 39gr. Lip 14 gr. Hc 46 gr.	Kcal 545 Prot. 21gr. Lip 20gr. Hc 35gr.
DEL 7 al 11	Lentejas estofadas Lomo a la plancha con patatas a la provenzal Ensalada Fruta del tiempo	Patatas a la riojana Tortilla de calabacín Ensalada Fruta del tiempo	Menestra de verduras Escalope de pollo con patatas a la provenzal Ensalada Yogur	Macarrones boloñesa Guiso de pavo Ensalada Fruta del tiempo	FESTIVO
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verduras, huevo, lácteo</i>	<i>Pasta, huevo, fruta</i>	<i>Arroz, pescado, lácteo</i>	<i>Ensalada, pescado, lácteo</i>	
7- 12 años	740 kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.	729 kcal. Prot 36gr Lip. 27gr. Hc 70gr	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc 97gr	
3- 6 años	518 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr	510 kcal. Prot 25gr. Lip 18gr. Hc 49gr	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc 67 gr.	
DEL 14 al 18	Lacitos con salsa boloñesa Pollo asado con patatas Ensalada Fruta del tiempo	Potaje de garbanzos Merluza a la vasca Ensalada Fruta del Tiempo	Crema de verduras Pavo estofado con arroz pilaf Ensalada. Yogur	Judías verdes salteadas con jamón Salmon al horno con patatas asadas Ensalada Fruta del tiempo	Menestra de verduras Escalope de pollo con patatas a la provenzal Fruta del tiempo
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verdura, huevo, lacteo</i>	<i>Verdura, carne, lácteo</i>	<i>Verdura, pescado, fruta</i>	<i>Pasta, carne , lácteo</i>	<i>Arroz, pescado, lácteo</i>
7 a 12 años	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	Kcal 700 Lip 24gr. Prot 46gr. Hc 85 gr	725Kcal. Prot 33gr. Lip 27gr. Hc 86gr	700 kcal. Prot 39gr. Lip 33gr. Hc 57gr.	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.
3 a 6 años	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	490 kcal. Lip 17gr. Prot 32gr. Hc 60 gr.	507 Kcal. Prot 23gr. Lip 19gr. Hc 60gr.	490 kcal. Prot 27gr. Lip 23gr. Hc 40gr.	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.

MENÚ OCTUBRE

DEL 21 al 25	Borrajita cocida con patata Albóndigas en salsa de tomate. Ensalada Fruta del Tiempo	Lentejas con verduras Lenguado al horno con patata Asada Ensalada Fruta del tiempo	Puré de Verduras Salmon al horno Ensalada Yogur natural	Arroz tres delicias Pollo asado con patatas a la provenzal. Ensalada Fruta del tiempo	Lacitos con salsa boloñesa Pavo a la plancha Ensalada Fruta del tiempo
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verdura , pescado, lácteo</i>	<i>Sopa + huevo + lácteo</i>	<i>Sopa + carne + fruta</i>	<i>Pasta, carne, lácteo.</i>	<i>Verdura, huevo, lacteo</i>
7 a 12 años	774 Kcal Lip 31gr Prot 60 gr Hc 77gr	681Kcal. Prot. 44gr Lip. 10gr Hc: 71gr	673 Prot:43gr Lip:29gr.Hc:46gr.	770kcal. Prot 43gr. Lip. 23gr. Hc. 71gr.	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.
3 a 6 años	542 Kcal. Lip. 22gr. Prot. 42 gr. Hc 53gr	476Kcal Prot: 13.2gr Lip:7gr Hc: 50gr	471Kcal Prot: 30gr Lip20grHc: 32gr	539kcal. Prot. 30gr. Lip. 16gr. Hc. 50gr.	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.
DEL 28 al 31	Acelgas con patata Lomo al horno con salsa de verduras Ensalada Fruta	Crema de Verduras Tortilla de Patatas Ensalada Fruta	Judías blancas estofadas Pavo a la plancha Ensalada Fruta	Macarrones a la Lenguado al horno con verduras Ensalada Yogur Natural	
<i>Recomendación cena</i>	<i>Verduras, carne, lácteo.</i>	<i>Pasta carne lácteo</i>	<i>Sopa huevo lácteo</i>	<i>Verduras carne fruta</i>	
7 a 12 años	725 kcal. Prot 38gr. Lip. 29gr Hc.63 gr	724Kcal Prot:26 Lip:36gr Hc:66gr	744Kcal Prot:48gr Lip:28grHc: 72gr	760Kcal Prot:43gr Lip:35gr Hc:54gr.	
3 a 6 años	507 kcal. Prot. 26gr. Lip. 20gr. Hc 44 gr.	506Kcal Prot:18gr Lip:25gr Hc:46gr.	490Kcal Prot:33gr Lip19gr.Hc:50gr	532Kcal Prot:30gr Lip 24grHc: 38gr	

Todas las comidas serán servidas con pan, pan integral (una vez en semana) y agua.

Este menú puede contener gluten, crustáceos, huevos, pescado, soja, lácteos, frutos de cascara, apio, sulfitos, moluscos.