

**MENÚ OCTUBRE**

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>DEL 1 al 3</b>			<b>Crema de Puerros Hamburguesa a la plancha c/zanahoria baby Fruta del tiempo</b>	<b>Borraja cocida con patatas Lomo a la plancha Fruta</b>	<b>Fideua Tortilla de queso Yogur</b>
<i>Recomendación cena</i>			Pasta+ pescado+ lacteo	Verdura, pescado, lacteo	Sopa, carne, fruta
<b>7 – 12 años</b>			708Kcal Prot: 38gr Lip: 25gr Hc: 60g	Kcal 774. Prot 60gr. Lip 31grHc 77gr	Kcal 779 Prot 30gr. Lip 29gr Hc 50gr.
<b>3- 6 años</b>			495 Kcal Prot 26 gr lip 17 gr Hc 42gr	Kcal 542. Prot 42 gr. Lip 22gr. Hc53gr.	Kcal 545 Prot. 21gr. Lip 20gr. Hc 35gr.
<b>DEL 6 al 9</b>	<b>Macarrones boloñesa Guiso de pavo Fruta del tiempo</b>	<b>Lentejas estofadas Lomo a la plancha con patatas a la provenzal Fruta del tiempo</b>	<b>Menestra de verduras Escalope de pollo con patatas a la provenzal Yogur</b>	<b>Patatas a la riojana Tortilla de calabacín Fruta del tiempo</b>	<b>FESTIVO</b>
<i>Recomendación cena</i>	Ensalada, pescado, lácteo	Verduras, huevo, lácteo	Arroz, pescado, fruta	Pasta, carne, fruta	
<b>7- 12 años</b>	795 Kcal Lip 27gr. Prot 43gr Hc 97gr	740 kcal. Prot 36gr. Lip 29gr. Hc 80gr.	700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.	729 kcal. Prot 36gr Lip. 27gr. Hc 70gr	
<b>3- 6 años</b>	556 Kcal Lip 24gr Prot 30gr. Hc 67 gr.	518 kcal. Prot 25 gr. Lip 20 gr. Hc 56gr	490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.	510 kcal. Prot 25gr. Lip 18gr. Hc 49gr	
<b>DEL 13 al 17</b>	<b>FESTIVO</b>	<b>Brócoli con patata Escalope de pollo con patatas a la provenzal Fruta del tiempo</b>	<b>Lacitos con salsa boloñesa Pavo a la plancha Fruta del tiempo</b>	<b>Crema de verduras Pavo estofado con arroz pilaf Yogur</b>	<b>Potaje de garbanzos Merluza a la vasca Fruta del Tiempo</b>
<i>Recomendación cena</i>		Arroz, pescado, lácteo	Verdura, huevo, lácteo	Verdura, pescado, fruta	Verdura, carne, lácteo
<b>7 a 12 años</b>		700 Kcal. Lip 28gr Prot 42gr Hc 57gr.	798 kcal. Prot 40gr. Lip 24gr. Hc 89gr.	725Kcal. Prot 33gr. Lip 27gr. Hc 86gr	Kcal 700 Lip 24gr. Prot 46gr. Hc 85 gr
<b>3 a 6 años</b>		490 kcal. Lip 19 gr. Prot 29 gr. Hc. 39gr.	559 kcal. Prot 28gr. Lip 17gr. Hc 62gr.	507 Kcal. Prot 23gr. Lip 19gr. Hc 60gr.	490 kcal. Lip 17gr. Prot 32gr. Hc 60 gr.
<b>DEL 20 al 24</b>	<b>Sopa de verduras Lomo con patatas panaderas Fruta</b>	<b>Borraja cocida con patata Estofado de ternera Yogur</b>	<b>Lentejas con verduras Lenguado al horno con patata Asada Fruta del tiempo</b>	<b>Arroz tres delicias Pollo asado con patatas a la provenzal. Fruta del tiempo</b>	<b>Judías verdes salteadas con jamón Salmon al horno con patatas asadas Fruta del tiempo</b>
<i>Recomendación cena</i>	Verdura, carne, lácteo	Pasta, huevo, fruta	Sopa + carne + lácteo	Verdura, carne, lácteo.	Pasta, carne, lácteo
<b>7 a 12 años</b>	Kcal 780 Lip 25gr. Prot 36gr. Hc 50 gr	740 kcal. Prot 47gr Lip. 25gr. Hc 78gr	681Kcal. Prot. 44gr Lip.10gr Hc: 71gr	770kcal. Prot 43gr. Lip. 23gr. Hc. 71gr.	700 kcal. Prot 39gr. Lip 33gr. Hc 57gr.
<b>3 a 6 años</b>	46 kcal. Lip 17gr. Prot 25gr. Hc 31 gr.	518 kcal. Prot 32gr. Lip 17gr. Hc 55gr	476Kcal Prot: 13.2gr Lip:7gr Hc: 50gr	539kcal. Prot. 30gr. Lip. 16gr. Hc. 50gr.	490 kcal. Prot 27gr. Lip 23gr. Hc 40gr.
<b>DEL 27 al 31</b>	<b>Acelgas con patata Lomo al horno con salsa de verduras Fruta</b>	<b>Sopa de verduras Ternera en salsa con arroz pilaf Fruta del Tiempo</b>	<b>Potaje de alubias Tortilla de calabacín Fruta tiempo</b>	<b>Macarrones Lenguado al horno con verduras Yogur</b>	<b>Crema de Puerros Hamburguesa a la plancha c/zanahoria baby Fruta del tiempo</b>
<i>Recomendación cena</i>	Pasta, pescado, lácteo.	Verdura, pescado, lácteo	Pasta+ carne+ lácteo	Verduras carne fruta	Pasta+ pescado+ lacteo
<b>7 a 12 años</b>	725 kcal. Prot 38gr. Lip. 29gr Hc.63 gr	Kcal 780 Lip 25gr. Prot 36gr. Hc 50 gr	700 Kcal Prot 36gr Lip 23 Hc 57gr.	760Kcal Prot:43gr Lip:35grHc:54gr.	708Kcal Prot: 38gr Lip: 25gr Hc: 60g
<b>3 a 6 años</b>	507 kcal. Prot. 26gr. Lip. 20gr. Hc 44 gr.	46 kcal. Lip 17gr. Prot 25gr. Hc 31 gr.	490 Kcal Prot 27gr Lip 23gr Hc 40.	532Kcal Prot:30gr Lip 24grHc: 38gr	495 Kcal Prot 26 gr lip 17 gr Hc 42gr

**Todas las comidas serán servidas con ensalada, 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.**

