



MENÚ OCTUBRE CEIP ANTONIO MACHADO

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Guisado de patatas con variado de verduras Pollo en salsa con champiñón Yogur natural y rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1, 7,12	Fideuá de pollo Lomo de merluza a la plancha con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1, 2,3,4,6,10	Lentejas con arroz con verduras Tortilla de calabacín con zanahoria Flan Y rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1,3,7
6	7	8	9	10
Ollica valenciana con variado de legumbres Contramuslo de pollo a la plancha con pimientos Fruta natural y rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1	Hervido Valenciano Tortilla de patata con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1,3	Arroz con tomate Longanizas con variado de verduras Yogur natural y rebanada de pan 7410cal 25% P 51% HC 24% LIP 112,6,7	FESTIVO	Pasta a la carbonara con champiñón Lomo de merluza y patata asada Natillas y rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1,3,6,10,7,2,14,,4,12
13	14	15	16	17
Sopa de cocido Pelota alicantina Fruta natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,7	Crema de legumbres Tacos de Salmón con parrillada de verduras Fruta natural y rebanada de pan 8100kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1, 7, 2, 3 ,14, 4 ,6, 10	Paella de magro con verduras Tortilla de calabacín con zanahoria rallada Yogur natural y rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1, 3,7	Lentejas con jamón serrano Lomo a la plancha con verdura Fruta natural y rebanada de pan 745kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1	Puré de verduras Lasaña de carne Flan y rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1, 6, 7,12
20	21	22	23	24
Ensalada de pasta tricolor Pollo en salsa con champiñón laminado Fruta natural y rebanada de pan 740kcal 16% P 53 % HC 31% LIP 1, 6, 3 ,10	Crema de verduras Lomo de merluza con ali oli y patatas Fruta natural y rebanada de pan 7700Kcal 49&HC 17%Prot 32% Lip 1,2,14,4,3	Sopa de cocido Complemento de cocido (Garbanzos, patata zanahoria y carne) Yogur natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,6,10	Paella mixta Huevos rellenos con atún Fruta natural y rebanada de pan 710kcal 18% P 50 % HC 32% LIP 2,14,4,12,8,1,3,7,6	Ollica de legumbres con verduras Lomo de merluza con variado de verduras Natillas y rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 2,4,14,12,1,7
27	28	29	30	31
Lentejas con verduras Sanjacobo con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 785kcal 22% P 52 % HC 26% LIP 1,6,7,2, 4,14,9,10,11	Macarrones con atún, tomate y queso Hamburguesa mixta con tomate y calabacín asado Fruta y rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1,6,10,3,7,12	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa verde Yogur natural y rebanada de pan 710kcal 18% P 50 % HC 32% LIP 2,14,4,12,8,1,3,7,6	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de atún Fruta natural y rebanada de pan 680kcal 18% P 57 % HC 25% LIP 1, 3, 4,	Menú de Halloween