




CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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 7410kcal 25% P 51% HC 24% LIP 112,6,7	FESTIVO	FESTIVO
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 r 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 


TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE musulmán

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	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	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 Queso fresco plancha con variado de verduras Yogur natural y rebanada de pan 7410kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1,3,,7	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
Sopa de cocido con arroz Hamburguesa de verduras con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,7	Crema de legumbres Tacos de Salmón con patatas Fruta natural y rebanada de pan 8100kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1, 7, 2, 3 ,14, 4 ,6, 10	Paella 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 verduras Hamburguesa de verduras Fruta natural y rebanada de pan 745kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1,7, 12	Crema de verduras Lasaña de espinacas Natillas 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 vegetal Complemento de cocido (Garbanzos, patata zanahoria) Yogur natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,6,10	Paella de verduras Huevos rellenos con atún Fruta natural y rebanada de pan 710kcal 18% P 50 % HC 32% LIP 1, 3,	Ollica de legumbres con verduras Lomo de merluza con variado de verduras Flan y rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 2,4,14,12,1,7
27	28	29	30	31
Macarrones con atún, tomate y queso Hamburguesa vegetal con tomate y calabacín asado Fruta y rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1,6,10,3,7,12	Lentejas con verduras Mini empanadillas de atún 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	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa verde y patatas al horno Yogur natural y rebanada de pan 710kcal 18% P 50 % HC 32% LIP 1, 4, 2, 14, 12	Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de atún con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 680kcal 18% P 57 % HC 25% LIP 1, 3, 4,	Menú de Halloween 


TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE sin proteína de la vaca

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Guisado de patatas con variado de verduras Pollo en salsa con champiñón Fruta natural y rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1,12	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 Fruta natural Y rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1.3
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 Pechuga de pollo a la plancha con variado de verduras Fruta natural y rebanada de pan 7410cal 25% P 51% HC 24% LIP 112,6,	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
Sopa de cocido Contramuslo de pollo sin piel a la plancha Fruta natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,,3	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 con verduras Tortilla de calabacín con zanahoria rallada Fruta natural y rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1, 3,7	Lentejas con verduras Lomo de merluza con verdura Fruta natural y rebanada de pan 745kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1,4,2,14	Puré de verduras Pasta con carne Fruta natural 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 vegetal Complemento de cocido (Garbanzos, patata zanahoria) Fruta natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,6,10	Paella mixta Tortilla francesa 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 Fruta natural 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 Tortilla francesa con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 785kcal 22% P 52 % HC 26% LIP 1, 3,12	Macarrones con atún, tomate Pechuga de pollo con tomate y calabacín asado Fruta y rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1,6,10,3,12	Arroz con verduras Lomo de merluza con salsa verde Fruta 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 


TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE **sin gluten**

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


TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE sin carne

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		1	2	3
		Guisado de patatas con variado de verduras Tortilla francesa con champiñón Yogur natural y rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1, 7, 12, 3	Fideuá de verduras 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 Hamburguesa de verduras con pimientos Fruta natural y rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 17, 12	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 Queso a la plancha con variado de verduras Yogur natural y rebanada de pan 7410kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1,7	FESTIVO	FESTIVO
13	14	15	16	17
Sopa de cocido vegetal con arroz Hamburguesa de verduras con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,7	Crema de legumbres Tacos de Salmón con patatas Fruta natural y rebanada de pan 8100kcal 21% P 44% HC 35% LIP 1, 7, 2, 3 ,14, 4 ,6, 10	Paella 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 verduras Hamburguesa de verduras con tomate Fruta natural y rebanada de pan 745kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1, 3,7,10	Crema de verduras Lasaña de espinacas Natillas y rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1, 6, 7, 12
20	21	22	23	24
Ensalada de pasta tricolor Hamburguesa de verduras con champiñón laminado Fruta natural y rebanada de pan 740kcal 16% P 53 % HC 31% LIP 1, 6, 3 ,10,7	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 vegetal Complemento de cocido (Garbanzos, patata zanahoria) Yogur natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,6,10	Paella verduras 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 Flan 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 Mini empanadillas de atún con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 785kcal 22% P 52 % HC 26% LIP 1,2,3,4,6,7,9,10,14,12	Macarrones con atún, tomate y queso Hamburguesa de verduras 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 1, 4, 2, 14, 12	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 

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

