



CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---|---|--|---|---|
| | | 1 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 | 2 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 | 3 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 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 | 7 Hervido Valenciano Tortilla de patata con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1.3 | 8 Arroz con tomate Longanizas con variado de verduras Yogur natural y rebanada de pan 7410cal 25% P 51% HC 24% LIP 112,6,7 | 9 FESTIVO | 10 FESTIVO |
| 13 Sopa de cocido Pelota alicantina Fruta natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,7 | 14 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 | 15 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 | 16 Lentejas con jamón serrano Lomo a la plancha con verdura Fruta natural y rebanada de pan 745kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1 | 17 Puré de verduras Lasaña de carne Flan y rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1, 6, 7,12 |
| 20 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 | 21 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 | 22 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 | 23 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 | 24 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 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 | 28 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 | 29 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 | 30 Potaje de garbanzos con espinacas Tortilla de atún Fruta natural y rebanada de pan 680kcal 18% P 57 % HC 25% LIP 1, 3, 4, | 31 Menú de Halloween |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE musulmán

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|--|---|---|
| | | 1 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 | 2 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 | 3 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 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 | 7 Hervido Valenciano Tortilla de patata con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1,3 | 8 Arroz con tomate Queso fresco plancha con variado de verduras Yogur natural y rebanada de pan 7410cal 25% P 51% HC 24% LIP 1,3,,7 | 9 FESTIVO | 10 FESTIVO |
| 13 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 | 14 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 | 15 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 | 16 Lentejas con verduras Hamburguesa de verduras Fruta natural y rebanada de pan 745kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1,7,12 | 17 Crema de verduras Lasaña de espinacas Natillas y rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1, 6, 7,12 |
| 20 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 | 21 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 | 22 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 | 23 Paella de verduras Huevos rellenos con atún Fruta natural y rebanada de pan 710kcal 18% P 50 % HC 32% LIP 1, 3, | 24 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 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 | 28 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 | 29 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 | 30 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, | 31 Menú de Halloween  |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE sin proteína de la vaca

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

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE sin gluten

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|--|
| | | 1 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% LIP 7,12 | 2 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 | 3 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 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 | 7 Hervido Valenciano Tortilla de patata con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan (sin gluten) 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP .3 | 8 Arroz con tomate Longanizas con variado de verduras Yogur natural y rebanada de pan (sin gluten) 7410cal 25% P 51% HC 24% LIP 12,6,7 | 9 FESTIVO | 10 FESTIVO |
| 13 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 | 14 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 | 15 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 | 16 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 | 17 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 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 | 21 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 | 22 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, | 23 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 | 24 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 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 | 28 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 | 29 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 | 30 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, | 31 Menú de Halloween  |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO





CEIP LA RAMBLA

OCTUBRE sin carne

| LUNES | MARTES | MIERCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|---|--|--|---|
| | | 1 Guisado de patatas con variado de verduras <i>Tortilla francesa con champiñón</i> Yogur natural y rebanada de pan 750 kcal 20% P 51% HC 29% L 1, 7,12, 3 | 2 <i>Fideuá de verduras</i> Lomo de merluza a la plancha con tomate troceado 675 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 1, 2,3,4,6,10 | 3 Lentejas con arroz con verduras <i>Tortilla de calabacín con zanahoria</i> Flan Y rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1.3,7 |
| 6 Ollica valenciana con variado de legumbres <i>Hamburguesa de verduras</i> con pimientos Fruta natural y rebanada de pan 680 kcal 22% P 49% HC 29% LIP 17,12 | 7 Hervido Valenciano Tortilla de patata con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 675kcal 20% P 53% HC 27% LIP 1.3 | 8 Arroz con tomate <i>Queso a la plancha</i> con variado de verduras Yogur natural y rebanada de pan 7410cal 25% P 51% HC 24% LIP 1,7 | 9 FESTIVO | 10 FESTIVO |
| 13 Sopa de cocido <i>vegetal</i> con arroz <i>Hamburguesa de verduras</i> con tomate troceado Fruta natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,7 | 14 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 | 15 <i>Paella con verduras</i> Tortilla de calabacín con zanahoria rallada Yogur natural y rebanada de pan 766kcal 22% P 54% HC 24% LIP 1, 3,7 | 16 Lentejas con verduras <i>Hamburguesa de verduras</i> con tomate Fruta natural y rebanada de pan 745kcal 25% P 51% HC 24% LIP 1, 3,7,10 | 17 Crema de verduras <i>Lasaña de espinacas</i> Natillas y rebanada de pan 778kcal 18% P 52% HC 30% LIP 1, 6, 7,12 |
| 20 Ensalada de pasta tricolor <i>Hamburguesa de verduras</i> con champiñón laminado Fruta natural y rebanada de pan 740kcal 16% P 53 % HC 31% LIP 1, 6, 3,10,7 | 21 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 | 22 <i>Sopa de cocido vegetal</i> Complemento de cocido (<i>Garbanzos, patata zanahoria</i>) Yogur natural y rebanada de pan 685kcal 19% P 58 % HC 23% LIP 1,12,3,6,10 | 23 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 | 24 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 Lentejas con verduras <i>Mini empanadillas de atún</i> 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 | 28 Macarrones con atún, tomate y queso <i>Hamburguesa de verduras</i> con tomate y calabacín asado Fruta y rebanada de pan 720kcal 18% P 49% HC 33% LIP 1,6,10,3,7,12 | 29 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 | 30 Potaje de garbanzos con espinacas <i>Tortilla de atún</i> Fruta natural y rebanada de pan 680kcal 18% P 57 % HC 25% LIP 1, 3, 4, | 31 Menú de Halloween |

TODOS LOS DIAS SE SERVIRA ENSALADA COMO PRIMER PLATO

