



# Octubre 2024

## LUNES

## MARTES

## MIÉRCOLES

## JUEVES

## VIERNES

### SEMANA 1

--	--	--	--

<b>1</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 780.74 HC: 82.43 P: 29.45 G: 35.77
	<b>1º</b>	Crema de calabaza ECO y tostones	
	<b>2º</b>	Tortilla de patatas y quesito	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		HAMBURGUESA DE SALMÓN + TOMATES CHERRY + FRUTA	

<b>2</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 624.62 HC: 66.34 P: 36.16 G: 23.90
	<b>1º</b>	Sopa de ave con fideos	
	<b>2º</b>	Jamoncitos de pollo asados	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		ENSALADA CESAR + TORTILLA CON ATÚN + YOGUR NATURAL	

<b>3</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 722.68 HC: 80.13 P: 40.79 G: 26.60
	<b>1º</b>	Lentejas a la jardinera	
	<b>2º</b>	Tilapia a la menier	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		POLLO GUISADO CON MANZANA + PURÉ DE PATATA + YOGUR	

<b>4</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 839.60 HC: 88.40 P: 37.18 G: 37.42
	<b>1º</b>	Arroz con tomate y huevo	
	<b>2º</b>	Magro en salsa de soja al horno	
	<b>P</b>	Lácteo	
<b>C</b>		BOCADILLO INTEGRAL DE ATÚN Y GUACAMOLE + YOGUR	

### SEMANA 2

<b>7</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 631.26 HC: 83.21 P: 24.87 G: 22.08
	<b>1º</b>	Pajaritas integrales en salsa de calabacin	
	<b>2º</b>	Merluza con tomate	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		CREMA DE VERDURAS VARIADAS + MANZANA COCIDA CON CANELA Y PASAS	

<b>8</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 813.92 HC: 72.16 P: 30.10 G: 44.15
	<b>1º</b>	Patatas a la riojana	
	<b>2º</b>	Tortilla de espinacas con nata vegetal	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		ALBÓNDIGAS DE PAVO/POLLO Y VERDURAS + YOGUR	

<b>9</b>	<b>FESTIVO</b>		
----------	----------------	--	--

<b>10</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 848.57 HC: 86.57 P: 42.78 G: 36.57
	<b>1º</b>	Sopa marinera con arroz	
	<b>2º</b>	Calamares rebozados con salsa tartara	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		VERDURAS AL HORNO Y PECHUGA DE PAVO CON ORÉGANO + YOGUR NATURAL	

<b>11</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 755.56 HC: 79.52 P: 40.36 G: 30.67
	<b>1º</b>	Garbanzos estofados con verdura	
	<b>2º</b>	Pollo al curry	
	<b>P</b>	Lácteo	
<b>C</b>		PISTO CON ÑOQUIS Y HUEVO + YOGUR NATURAL	

### SEMANA 3

<b>14</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 759.99 HC: 77.23 P: 32.24 G: 35.80
	<b>1º</b>	Crema de guisantes con Kellog's	
	<b>2º</b>	Hamburguesa con patatas fritas	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		MERLUZA CON BRÓCOLI + YOGUR NATURAL	

<b>15</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 713.17 HC: 94.38 P: 26.61 G: 25.44
	<b>1º</b>	Macarrones napolitana	
	<b>2º</b>	Pescado en salsa de zanahoria	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		REVUELTO DE VERDURAS CON TOMATE + YOGUR NATURAL	

<b>16</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 803.62 HC: 78.75 P: 34.39 G: 38.94
	<b>1º</b>	Fabada vegetal	
	<b>2º</b>	Longanizas al horno con repollo	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		SEPIA CON WOK DE VERDURAS + FRUTA	

<b>17</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 714.54 HC: 83.27 P: 28.52 G: 29.72
	<b>1º</b>	Fideos a la cazuela con verduras	
	<b>2º</b>	Revuelto ajetes y gambitas	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		CREMA DE CALABAZA Y BROCHETAS DE POLLO + FRUTA	

<b>18</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 869.96 HC: 98.60 P: 34.32 G: 37.59
	<b>1º</b>	Arroz caldoso de pollo y judia	
	<b>2º</b>	Croquetas variadas	
	<b>P</b>	Lácteo	
<b>C</b>		SÁNDWICH DE PAVO Y AGUACATE + YOGUR	

### SEMANA 4

<b>21</b>	<b>E</b>		KCAL: 738.12 HC: 70 P: 35.14 G: 35.27
	<b>1º</b>		
	<b>2º</b>	<b>FESTIVO</b>	
	<b>P</b>		
<b>C</b>			

<b>22</b>	<b>E</b>		
	<b>1º</b>		
	<b>2º</b>	<b>FESTIVO</b>	
	<b>P</b>		
<b>C</b>			

<b>23</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 711.50 HC: 60.85 P: 28.32 G: 39.45
	<b>1º</b>	Lentejas estofadas ECO	
	<b>2º</b>	Revuelto de huevo con cebolla	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		ALITAS DE POLLO CON VERDURAS + FRUTA	

<b>24</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 823.90 HC: 95.22 P: 30.87 G: 34.05
	<b>1º</b>	Sopa de pollo con estrellitas	
	<b>2º</b>	Albóndigas en salsa con zanahoria	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		TOMATE Y QUESO FETA + HUEVOS RELLENOS + YOGUR NATURAL	

<b>25</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 857.55 HC: 86.46 P: 37.28 G: 43.53
	<b>1º</b>	Arroz del senyoret	
	<b>2º</b>	Rabas de calamar	
	<b>P</b>	Lácteo	
<b>C</b>		FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS + FRUTA	

### SEMANA 5

<b>28</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 775.57 HC: 76.01 P: 37.08 G: 35.19
	<b>1º</b>	Crema de zanahoria + crutons	
	<b>2º</b>	Pollo al ajillo	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		HERVIDO DE VERDURAS + HUEVO DURO + FRUTA	

<b>29</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 748.17 HC: 86.99 P: 38.32 G: 27.41
	<b>1º</b>	Espaguetti a la marinera	
	<b>2º</b>	Perca en salsa de limón	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		GUISO DE PAVO CON VERDURAS + YOGUR NATURAL	

<b>30</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 838.60 HC: 93.89 P: 33.13 G: 36.72
	<b>1º</b>	Arroz al horno ( magro, morcilla, blanquet )	
	<b>2º</b>	Tortilla con queso fresco	
	<b>P</b>	Fruta de temporada	
<b>C</b>		SOPA DE PESCADO Y MARISCO + YOGUR NATURAL	

<b>31</b>	<b>E</b>	Ensalada	KCAL: 741.32 HC: 94.92 P: 35.57 G: 23.86
	<b>1º</b>	Potaje de garbanzos	
	<b>2º</b>	Mini empanadillas de atún	
	<b>P</b>	Leche	
<b>C</b>		ROLLITOS DE JAMÓN Y QUESO CON VERDURAS + FRUTA	

PLANIFICAMOS LOS MENUS SIGUIENDO LAS DIRECTRICES DE LA GUÍA DE COMEDORES ESCOLARES DE LA GENERALITAT VALENCIANA  
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisado el menú y ha propuesto las cenas.

UNA VEZ A LA SEMANA EL PAN SERÁ INTEGRAL  
\* PARA DIETAS AUTORIZADAS SUSTITUIMOS POR CARNE DE POLLO O PESCADO







Octubre 2024

DILLUNS

DIMARTS

DIMECRES

DIJOUS

DIVENDRES

SETMANA 1

--	--	--	--

1	E	Amanida	KCAL: 780.74 HC: 82.43 P: 29.45 G: 35.77
	1º	Crema de carabassa ECO i crostons	
	2º	Truita de creïlla i formatget	
	P	Fruita de temporada	
S		HAMBURGUESA DE SALMÒ + TOMAQUES CHERRI + FRUITA	

2	E	Amanida	KCAL: 624.62 HC: 66.34 P: 36.16 G: 23.90
	1º	Sopa d'au amb fideus	
	2º	Cuixetes de pollastre rostides	
	P	Fruita de temporada	
S		AMANIDA CESSAR + TRUITA AMB TONYINA + IOGURT NATURAL	

3	E	Amanida	KCAL: 722.68 HC: 80.13 P: 40.79 G: 26.60
	1º	Llenties a la jardinera	
	2º	Tilapia a la menier	
	P	Fruita de temporada	
S		POLLASTRE GUISAT AMB POMA + PURÉ DE CREÏLLA + IOGURT	

4	E	Amanida	KCAL: 839.60 HC: 88.40 P: 37.18 G: 37.42
	1º	Arròs amb tomaca i ou	
	2º	Magre en salsa de soja al forn	
	P	Lacti	
S		ENTREPÀ INTEGRAL DE TONYINA I GUACAMOLE + IOGURT	

SETMANA 2

7	E	Amanida	KCAL: 631.26 HC: 83.21 P: 24.87 G: 22.08
	1º	Corbatins integrals en salsa de carabasseta	
	2º	Lluç amb tomaca	
	P	Fruita de temporada	
S		CREMA DE VERDURES VARIADES + POMA CUITA AMB CANYELLA I PASSES	

8	E	Amanida	KCAL: 813.92 HC: 72.16 P: 30.10 G: 44.15
	1º	Creïlles a la riojana	
	2º	Truita d'espínacs amb nata vegetal	
	P	Fruita de temporada	
S		MANDONGUILLES DE TITOT/POLLASTRE AMB VERDURES + IOGURT	

9	FESTIU		
---	--------	--	--

10	E	Amanida	KCAL: 848.57 HC: 86.57 P: 42.78 G: 36.57
	1º	Sopa marinera amb arròs	
	2º	Calamar arrebossat amb salsa tartara	
	P	Fruita de temporada	
S		VERDURES AL FORN I PIT DE TITOT AMB ORENGA + IOGURT NATURAL	

11	E	Amanida	KCAL: 755.56 HC: 79.52 P: 40.36 G: 30.67
	1º	Cigrons amb verdura	
	2º	Pollastre al curri	
	P	Lacti	
S		SAMFAINA AMB NYOQUIS I OU + IOGURT NATURAL	

SETMANA 3

14	E	Amanida	KCAL: 759.99 HC: 77.23 P: 32.24 G: 35.80
	1º	Crema de pésols amb Kellog's	
	2º	Hamburguesa amb creïlles fregides	
	P	Fruita de temporada	
S		LLUÇ AMB BRÒCOLI + IOGURT NATURAL	

15	E	Amanida	KCAL: 713.17 HC: 94.38 P: 26.61 G: 25.44
	1º	Macarrons napolitana	
	2º	Peix en salsa de carlota	
	P	Fruita de temporada	
S		REGIRAT DE VERDURES AMB TOMACA + IOGURT NATURAL	

16	E	Amanida	KCAL: 803.62 HC: 78.75 P: 34.39 G: 38.94
	1º	Favada vegetal	
	2º	Longanisses al forn amb cop	
	P	Fruita de temporada	
S		SÉPIA AMB WOK DE VERDURES + FRUITA	

17	E	Amanida	KCAL: 714.54 HC: 83.27 P: 28.52 G: 29.72
	1º	Fideus a la cassola amb verdures	
	2º	Regirat d'all i gambetes	
	P	Fruita de temporada	
S		CREMA DE CARABASSA I BROQUETES DE POLLASTRE + FRUITA	

18	E	Amanida	KCAL: 869.96 HC: 98.60 P: 34.32 G: 37.59
	1º	Arròs caldós de pollastre i bajoques	
	2º	Croquetes variades	
	P	Lacti	
S		SÀNDWITX DE TITOT I ALVOCAT + IOGURT	

SETMANA 4

21	E		
	1º		
	2º	FESTIU	
	P		
S			

22	E		
	1º		
	2º	FESTIU	
	P		
S			

23	E	Amanida	KCAL: 711.50 HC: 60.85 P: 28.32 G: 39.45
	1º	Llenties estofades ECO	
	2º	Regirat d'ou amb ceba	
	P	Fruita de temporada	
S		ALETES DE POLLASTRE AMB VERDURES + FRUITA	

24	E	Amanida	KCAL: 823.90 HC: 95.22 P: 30.87 G: 34.05
	1º	Sopa de pollastre amb estrelles	
	2º	Mandonguilles amb salsa de carlota	
	P	Fruita de temporada	
S		TOMACA AMB FORMATGE FETA + OUS FARCITS + IOGURT NATURAL	

25	E	Amanida	KCAL: 857.55 HC: 86.46 P: 37.28 G: 43.53
	1º	Arròs del senyoret	
	2º	Rabes de calamar	
	P	Lacti	
S		FAJITES DE POLLASTRE AMB VERDURES + FRUITA	

SETMANA 5

28	E	Amanida	KCAL: 775.57 HC: 76.01 P: 37.08 G: 35.19
	1º	Crema de Carlota+crostons	
	2º	Pollastre amb allada	
	P	Fruita de temporada	
S		BOLLIT DE VERDURES + OU DUR + FRUITA	

29	E	Amanida	KCAL: 748.17 HC: 86.99 P: 38.32 G: 27.41
	1º	Espagueti a la marinera	
	2º	Perca amb salsa de llima	
	P	Fruita de temporada	
S		GUISAT DE TITOT AMB VERDURES + IOGURT NATURAL	

30	E	Amanida	KCAL: 838.60 HC: 93.89 P: 33.13 G: 36.72
	1º	Arròs al forn ( magre,botifarra, blanquet )	
	2º	Truita amb formatge fresc	
	P	Fruita de temporada	
S		SOPA DE PEIX I MARISC + IOGURT NATURAL	

31	E	Amanida	KCAL: 741.32 HC: 94.92 P: 35.57 G: 23.86
	1º	Potatge de cigrons	
	2º	Mini pastissos de tonyina	
	P	Llet	
S		ROTILLETES DE PERNIL I FORMATGE AMB VERDURES + FRUITA	

PLANIFIQUEM ELS MENUS SEGUINT LES DIRECTRIUS DE LA GUIA DE MENJADORS ESCOLARS DE LA GENERALITAT VALENCIANA  
Cristina Andrés Ferrer, Dietista-Nutricionista ,nº col CV00007 ha supervisat el menú y ha proposat els sopars.

UNA VEGADA A LA SETMANA EL PÀ SERÀ INTEGRAL  
\*PER A DIETES AUTORITZADES SUBTITUIM PER CARN DE POLLASTRE O PEIX

