



CEIP LA PAU

octubre 2024

Menú Basal

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Sopa de cocido con garbanzos
Pollo al romero con patatas gajo

2 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41
Tosta de tomate
Ensalada completa con pepino
Arroz al horno con garbanzos

3 Kcal 766 Glú 85 Líp 25 Pro 45
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas hortelanas con arroz integral
Merluza al horno a la vasca

4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35
Lechuga, tomate, espárragos y maíz
Guisado de albóndigas c verduras y guisantes
Tortilla de calabacín

Postre Fruta **Pan**

7 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43
Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz
Macarrones integrales sorrentina
Hamburguesa de coliflor y sésamo

8 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Crema de legumbres y hortalizas
Solomillo de pollo empanado

9 FESTIVO

10 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Paella de verduras
Pechuga de pavo y queso

11 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Lentejas con verduras ECO
Filete de merluza a la provenzal

14 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Espaguetis con atún
Nuggets de merluza con zanahoria baby

15 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Potaje de garbanzos con hortalizas ECO
Tortilla francesa con queso

16 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39
Tosta de humus
Ensalada completa con fruta
Paella valenciana con bachoqueta y garrofón

17 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Crema de calabaza ECO con manzana
Lomo cinta con pisto

18 Kcal 699 Glú 77 Líp 24 Pro 39
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Sopa de ave con lluvia y verduras de puchero
Pollo a la cazadora

21 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45
Lechuga, tomate, maíz y zanahoria
Arroz a la cubana
Abadejo a la gallega con ajitos

22 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Sopa marinera
Hamburguesa mixta con aros de cebolla

23 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39
Lechuga, tomate, pepino y zanahoria
Fideuà de marisco
Pavo y queso

24 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34
Lechuga, tomate, queso y maíz
Olleta de alubias con acelga
Tortilla de patata y cebolla

25 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Crema de hortalizas de temporada ECO
Pollo al horno con patata y cebolla ECO

28 Kcal 818 Glú 83 Líp 35 Pro 37
Lechuga, tomate, pepino y aceitunas
Lentejas de la abuela
Tortilla de atún

29 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37
Lechuga, tomate, remolacha y espárragos
Coditos a la napolitana con cebolla
Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla

30 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46
Lechuga, tomate, olivas y remolacha
Guisado de albóndigas de merluza
Pollo al horno al chilindrón

31 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50
JORNADA HALLOWEEN
Huevos fétidos
Dedos de zombie ensangrentados

Postre Fruta **Pan**

RECOMENDACIONES DE CENA





CEIP LA PAU

octubre 2024

Menú Basal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i olives</p> <p>Sopa de putxero amb cigrons</p> <p>Pollastre al romer amb creïlles</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>2 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41</p> <p>Tosta amb tomata</p> <p>Amanida completa amb cogombre</p> <p>Arròs al forn amb cigrons</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>3 Kcal 766 Glú 85 Líp 25 Pro 45</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Llentilles hortelanes amb arròs integral</p> <p>Lluç al forn a la basca</p> <p>Postre Lacti Pa</p>	<p>4 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35</p> <p>Enciam, tomata, espàrrecs i dacsca</p> <p>Guisat d mandonguilles amb verdures i pèsols</p> <p>Truita de carabasseta</p> <p>Postre Fruita ECO Pa</p>	
<p>7 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43</p> <p>Mesclum d'enciam, tomata, olives i dacsca</p> <p>Macarrons integrals sorrentina</p> <p>Hamburguesa de coliflor i sèsam</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>8 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i olives</p> <p>Crema de llegums i hortalisses</p> <p>Rellom de pollastre empanat</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>9</p> <p>FESTIU</p>	<p>10 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Paella de verdures</p> <p>Pit de titot i formatge</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>11 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Llentilles amb verdures</p> <p>Filet de lluç a la provençal</p> <p>Postre Fruita Pa</p>
<p>14 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Espaguetis amb tonyina</p> <p>Nuggets de lluç amb carlota baby</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>15 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i olives</p> <p>Potatge de cigrons amb hortalisses ECO</p> <p>Truita francesa amb formatge</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>16 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39</p> <p>Tosta amb humus</p> <p>Amanida completa amb fruita</p> <p>Paella valenciana amb bajoqueta i garrofó</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>17 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40</p> <p>Enciam, tomata, dacsca i carlota</p> <p>Crema de carabassa ECO amb poma</p> <p>Llom cinta amb samfaina</p> <p>Postre Lacti Pa</p>	<p>18 Kcal 699 Glú 77 Líp 24 Pro 39</p> <p>Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs</p> <p>Sopa d'au amb pluja i verdures de putxero</p> <p>Pollastre a la caçadora</p> <p>Postre Fruita ECO Pa</p>
<p>21 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45</p> <p>Enciam, tomata, dacsca i carlota</p> <p>Arròs a la cubana</p> <p>Abadejo a la gallega amb allets</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>22 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Sopa marinera</p> <p>Hamburguesa mixta amb arets de ceba</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>23 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Fideuà de marisc</p> <p>Titot i formatge</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>24 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34</p> <p>Enciam, tomata, formatge i dacsca</p> <p>Olleta de fesols amb bleda</p> <p>Truita de creïlla i ceba</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>25 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Crema d'hortalisses de temporada ECO</p> <p>Pollastre al forn amb creïlla i ceba ECO</p> <p>Postre Fruita Pa</p>
<p>28 Kcal 818 Glú 83 Líp 35 Pro 37</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i olives</p> <p>Llentilles de la iaia</p> <p>Truita de tonyina</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>29 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37</p> <p>Enciam, tomata, remolatxa i espàrrecs</p> <p>Colzets a la napolitana amb ceba</p> <p>Nuggets de bròcoli al forn amb saltejat de dacsca i ceba</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>30 Kcal 782 Glú 79 Líp 29 Pro 46</p> <p>Enciam, tomata, olives i remolatxa</p> <p>Guisat de mandonguilles de lluç</p> <p>Pollastre al forn amb xilindró</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>31 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50</p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p> <p>Ous fètidts</p> <p>Dits de zombie ensangrentats</p> <p>Postre Postre del terror Pa</p>	<p>31</p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p>

RECOMANACIONS DE SOPAR

