



CEIP MARIANO BENLLIURE

octubre 2024
Menú Basal



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>6 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales carbonara Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>1 Kcal 766 Glú 85 Líp 25 Pro 45 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas hortelanas con arroz integral Merluza al horno a la vasca</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>2 Kcal 756 Glú 79 Líp 31 Pro 35 Lechuga, tomate, espárragos y maíz Guisado de albóndigas c verduras y guisantes Tortilla de champiñón</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>3 Kcal 702 Glú 78 Líp 23 Pro 41 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Sopa de cocido con garbanzos Pollo al romero con patatas gajo</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>	<p>4 Kcal 825 Glú 90 Líp 31 Pro 41 Tosta de tomate Ensalada completa con pepino Arroz al horno con garbanzos</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>7 Kcal 784 Glú 87 Líp 27 Pro 43 Mezclum de lechuga, tomate, olivas y maíz Macarrones integrales carbonara Hamburguesa de coliflor y sésamo</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>8 Kcal 763 Glú 88 Líp 27 Pro 38 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Crema de legumbres y hortalizas Solomillo de pollo empanado</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>9 FESTIVO</p>	<p>10 Kcal 749 Glú 83 Líp 25 Pro 43 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas con verduras ECO Filete de merluza a la provenzal</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>11 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Paella Milanesa Pechuga de pavo y queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>14 Kcal 892 Glú 91 Líp 36 Pro 45 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Espaguetis con atún Nuggets de merluza con zanahoria baby</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>15 Kcal 786 Glú 83 Líp 32 Pro 36 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Potaje de garbanzos con hortalizas ECO Tortilla francesa con queso</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>16 Kcal 680 Glú 77 Líp 22 Pro 40 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Crema de calabaza ECO con manzana Lomo cinta con pisto</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>17 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</p> <p>Postre Fruta ECO Pan</p>	<p>18 Kcal 800 Glú 88 Líp 30 Pro 39 Tosta de humus Ensalada completa con fruta Paella valenciana con bachoqueta y garrofón</p> <p>Postre Lácteo Pan</p>
<p>21 Kcal 796 Glú 88 Líp 27 Pro 45 Lechuga, tomate, maíz y zanahoria Arroz a la cubana Abadejo a la gallega con ajitos</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>22 Kcal 712 Glú 78 Líp 25 Pro 39 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Sopa marinera Hamburguesa mixta con aros de cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>23 Kcal 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34 Lechuga, tomate, queso y maíz Olleta de alubias con acelga Pizza de york y queso</p> <p>Postre Fruta Pan integral</p>	<p>24 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39 Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Fideuà de marisco Tortilla de patata y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>25 Kcal 678 Glú 78 Líp 20 Pro 42 Lechuga, tomate, olivas y remolacha Hervido valenciano Pollo al horno al chilindrón</p> <p>Postre Fruta Pan</p>
<p>28 Kcal 818 Glú 83 Líp 35 Pro 37 Lechuga, tomate, pepino y aceitunas Lentejas de la abuela Tortilla de atún</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>29 Kcal 856 Glú 90 Líp 36 Pro 37 Lechuga, tomate, remolacha y espárragos Coditos a la boloñesa Nuggets de brócoli al horno con salteado de maíz y cebolla</p> <p>Postre Fruta Pan</p>	<p>30 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50 JORNADA HALLOWEEN Huevos fétidos Dedos de zombie ensangrentados</p> <p>Postre Postre del terror Pan</p>	<p>31 FESTIVO</p>	

RECOMENDACIONES DE CENA





CEIP MARIANO BENLLIURE

octubre 2024
Menú Basal

Dilluns

Dimarts

Dimecres

Dijous

Divendres

<p>1 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 Fruita Pa</p>	<p>2 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 xampinyó</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>3 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 ECO Pa</p>	<p>4 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 Lacti 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 carbonara</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 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>11 Kcal 836 Glú 89 Líp 33 Pro 40</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Paella Milanesa</p> <p>Pit de titot i formatge</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 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 Fruita Pa integral</p>	<p>17 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>18 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 Lacti 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 827 Glú 95 Líp 32 Pro 34</p> <p>Enciam, tomata, formatge i dacsca</p> <p>Olleta de fesols amb bleda</p> <p>Pizza de pernil dolç i formatge</p> <p>Postre Fruita Pa integral</p>	<p>24 Kcal 846 Glú 88 Líp 35 Pro 39</p> <p>Enciam, tomata, cogombre i carlota</p> <p>Fideuà de marisc</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>Bullit valencià</p> <p>Pollastre al forn amb xilindró</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 boloñesa</p> <p>Nuggets de bròcoli al forn amb saltejat de dacsca i ceba</p> <p>Postre Fruita Pa</p>	<p>30 Kcal 814 Glú 76 Líp 32 Pro 50</p> <p>JORNADA HALLOWEEN</p> <p>Ous fèdids</p> <p>Dits de zombie ensangrentats</p> <p>Postre Postre del terror Pa</p>	<p>31</p> <p>FESTIU</p>	

RECOMANACIONS DE SOPAR

