


# MENÚ OCTUBRE 2024 VIRGEN DEL ROSARIO

ALÉRGICOS (T-TRAZAS): 1- Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5- Crustáceos 6- Moluscos 7-Cacahuete 8- soja 9-Frutos secos 10- Apio 11- Mostaza 12- Sésamo 13- Sulfitos 14- Altramuces

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>
	<p><b>Macarrones integrales gratinados 1-2</b> <b>Pollo en pepitoria con huevo duro 1-3</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Gratinated brown pasta</i> <i>Chicken in Pepitoria sauce with boiled eggs</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>665 Kcal/ 26.1 Gr/ 22.3 Prot/ 81.1 HC</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas con jamón</b> <b>Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Sautéed green beans with ham</i> <i>Grilled sirloin steak with sautéed organic rice</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>586 Kcal/ 23 Gr/ 22.9 Prot/ 70.2 HC</p>	<p><b>Patatas guisadas c/ verduras, cebolla y pimientos</b> <b>Merluza al horno c/ lechuga tomate y quinoa 4</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Stewed potatoes w/vegetables, onion and peppers</i> <i>Baked hake w/lettuce, tomato, tomato quinoa</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>656 Kcal/ 30.7 Gr/ 29 Prot/ 62.7 HC</p>	<p><b>Lentejas estofadas c/ patata, zanahoria y pimiento 1t</b> <b>Tortilla de queso c/ ensalada de lechuga y maíz 2-3</b> <b>Yogurt y pan 1-2</b></p> <p><i>Stewed lentils with potato, carrot and bell peppers</i> <i>Cheese omelet with lettuce and corn salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>621 Kcal/ 31.2 Gr/ 25.6 Prot/ 57.9 HC</p>
<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>
<p><b>Judías verdes rehogadas con jamón</b> <b>Cinta de lomo a la plancha con arroz ecológico salteado</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Sautéed green beans with ham</i> <i>Grilled sirloin steak with sautéed organic rice</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>586 Kcal/ 23 Gr/ 22.9 Prot/ 70.2 HC</p>	<p><b>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t</b> <b>Cocido completo con repollo</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Complete stew with cabbage</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC</p>	<p><b>FESTIVIDAD DE LA COMUNIDAD VALENCIANA</b></p> 	<p><b>Crema de verdura con zanahoria, puerro, acelgas y apio 10</b> <b>Albóndigas mixtas 8</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Cream of vegetable soup with carrots, leek, chard and celery</i> <i>Mixed meatballs</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>686 Kcal/ 35.5 Gr/ 26.1 Prot/ 73.8 HC</p>	<p><b>Judías pintas estofadas con patata, pimiento y cebolla</b> <b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz 3</b> <b>Yogurt y pan 1-2</b></p> <p><i>Pinto beans stewed with potato, bell pepper and onion</i> <i>French omelette with lettuce and corn salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>565 Kcal/ 23.6 Gr/ 25.7 Prot/ 57.2 HC</p>
<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
<p><b>Patatas guisadas a la toledana c/ pimientos y chorizo 2-8</b> <b>Huevos cocidos en salsa cazadora y champiñón 3</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Potatoes stewed toledana style with peppers and chorizo sausage</i> <i>Eggs cooked in mushroom sauce with mushrooms</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>644 Kcal/ 24.3 Gr/ 18.2 Prot/ 84.3 HC</p>	<p><b>Tallarines integrales al ajillo 1</b> <b>Filete de limanda con ensalada de lechuga y tomate 4</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Whole wheat tagliatelle with garlic</i> <i>Fillet of dab with lettuce and tomato salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>646 Kcal/ 24.7 Gr/ 25.3 Prot/ 80.4 HC</p>	<p><b>Garbanzos ecológicos guisados con cebolla y pimientos</b> <b>Salchichas de tofu al horno con ensalada de tomate natural y maíz 1-8</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Organic chickpeas stewed onions and peppers</i> <i>Baked tofu sausages natural tomato and corn salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>657 Kcal/ 28.8 Gr/ 31.1 Prot/ 74.6 HC</p>	<p><b>Arroz con sepia 4-5-6</b> <b>Jamoncitos de pollo asados c/ boniato frito</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Rice with cuttlefish</i> <i>Roasted chicken hams w/ fried sweet potato</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>699 Kcal/ 24.5 Gr/ 35.8 Prot/ 82.1 HC</p>	<p><b>Alubias blancas guisadas con pimiento</b> <b>Palometa al horno con ensalada de tomates y aceitunas 4</b> <b>Yogurt y pan 1-2</b></p> <p><i>White beans stewed with peppers and baked permit with tomato and olive salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>661 Kcal/ 34.3 Gr/ 26.1 Prot/ 60.9 HC</p>
<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>
<p><b>Espaguetis integrales con salsa de tomate 1</b> <b>Magro de cerdo guisado con arroz hervido</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Whole wheat spaghetti with tomato sauce</i> <i>Lean pork stew with boiled rice</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>675 Kcal/ 22.5 Gr/ 19.6 Prot/ 96 HC</p>	<p><b>Sopa de cocido con fideos ecológicos 1-3t</b> <b>Cocido completo con repollo</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Stew soup with organic noodles</i> <i>Complete stew with cabbage</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>715 Kcal/ 26.2 Gr/ 26 Prot/ 92.2 HC</p>	<p><b>Repollo rehogado con bacon</b> <b>Filete de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y aceitunas</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Sautéed cabbage with bacon</i> <i>Grilled chicken fillet with lettuce and olive salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>652 Kcal/ 24.7 Gr/ 28.8 Prot/ 76.7 HC</p>	<p><b>Lentejas ecológicas estofadas con patata, zanahoria y pimientos 1t</b> <b>Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y tomate 3</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Stewed organic lentils potatoes, carrots and peppers</i> <i>Zucchini omelette lettuce and tomato salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>688 Kcal/ 28.6 Gr/ 23.8 Prot/ 82.5 HC</p>	<p><b>Arroz tres delicias (guisantes, huevo y jamón) 3</b> <b>Merluza a la romana frita con ensalada de lechuga y pepino 1-3-4</b> <b>Yogurt y pan 1-2</b></p> <p><i>Three delights rice (peas, egg and ham)</i> <i>Fried hake with lettuce and cucumber salad</i> <i>Yogurt and bread</i></p> <p>663 Kcal/ 25.4 Gr/ 33.2 Prot/ 71.9 HC</p>
<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>	
<p><b>Coditos integrales en salsa de tomate con chorizo 1-2-8</b> <b>Muslitos de pollo en salsa con champiñón</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Whole wheat elbows in tomato sauce with chorizo</i> <i>Chicken drumsticks in mushroom sauce</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>750 Kcal/ 27.8 Gr/ 37.5 Prot/ 85.9 HC</p>	<p><b>Judías blancas guisadas a la castellana 2-8</b> <b>Calamares a la romana con ensalada de tomate natural 1-3-6</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>White beans stewed in Castilian style</i> <i>Calamares a la romana with natural tomato salad</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>631 Kcal/ 25.6 Gr/ 31.1 Prot/ 66.1 HC</p>	<p><b>Crema de calabacín y patata</b> <b>Albóndigas en salsa con patatas 8</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Cream of zucchini and potato soup</i> <i>Meatballs in sauce with diced potatoes</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>650 Kcal/ 37 Gr/ 21.6 Prot/ 56 HC</p>	<p><b>Paella con gambas y mejillones 4-5-6</b> <b>Tortilla francesa con pimientos 3</b> <b>Fruta y pan 1</b></p> <p><i>Paella with shrimps and mussels</i> <i>French omelette with peppers</i> <i>Fruit and bread</i></p> <p>667 Kcal/ 27.7 Gr/ 26.6 Prot/ 80.2 HC</p>	