

LUNES

OCTUBRE 2022

MARTES

MÉRCOLES

JUEVES

SAN JOSE

VIERNES

3

Alubias blancas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)

Filete de lomo adobado asado al estilo provenzal (pimiento rojo, cebolla, tomate)

Fruta / pan / Agua
Kcal: 588,13; Prot: 23,95; Lip: 9,4; HC: 69,35

4

Macarrones en salsa de tomate

Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata) Con ensalada

Fruta / pan / Agua
Kcal: 506,98; Prot: 25,31; Lip: 11,75; HC: 72,16

5

Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo)

Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) Con patatas

Fruta / pan / Agua
Kcal: 600,62; Prot: 38,8; Lip: 24,84; HC: 51,24

6

Lentejas guisadas con arroz (lentejas, arroz)

Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal: 687,55; Prot: 25,97; Lip: 18,8; HC: 98,47

7

Judías verdes con patatas

Muslo de pollo al horno Con ensalada

Yogurt/ pan / agua
Kcal: 744,87; Prot: 33,08; Lip: 33,77; HC: 73,42

10

Arroz ecológico con tomate (Arroz, tomate)

Fogonero en salsa marinera Con guisantes

Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal: 596,87; Prot: 26,45; Lip: 11,6; HC: 91,94

11

Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate)

Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada

Fruta / pan / agua
Kcal: 661,74; Prot: 22,8; Lip: 30,25; HC: 74,22

12

FESTIVO

13

Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / Agua
Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91

14

Coditos salteados y verduras wok

Tortilla francesa Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal: 666,81; Prot: 30,43; Lip: 24,58; HC: 83,44

17

Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento)

Filete de salmón al horno Con zanahoria

Fruta / pan / Agua
Kcal: 759,47; Prot: 28,22; Lip: 41,7; HC: 63,03

18

Arroz con plsto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento)

Tortilla de espinacas (huevo, patata, espinacas) Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal: 549,7; Prot: 12,2; Lip: 13,37; HC: 93,6

19

Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento)

Estofado de cerdo con verduras (menestra, patata) Con ensalada

Fruta / pan / agua
Kcal: 672,13; Prot: 37,38; Lip: 19,06; HC: 81,22

20

Sopa de lluvia con picadillo (Jamón york, huevo)

Merluza a la mediterránea (pimiento rojo, verde, zanahoria, cebolla) Con patatas

Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal: 544,33; Prot: 26,29; Lip: 13,75; HC: 75,04

21

Judías verdes con patatas

Escalope de pollo empanado Con ensalada

Fruta / pan / agua
Kcal: 633,45; Prot: 30,12; Lip: 25,56; HC: 67,28

24

Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate)

Jamonicos de pollo asados Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal: 793,32; Prot: 53,14; Lip: 30,22; HC: 72,96

25

Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla,

Tortilla de patatas (patata, huevo) Con ensalada

Fruta / pan / Agua
Kcal: 625,72; Prot: 15,9; Lip: 18,24; HC: 95,25

26

Sopa de cocido con fideos (fideos, pollo, zanahoria, puerro)

Cocido completo (garbanzos, patata, ternera, tocino, zanahoria)

Fruta / pan / Agua
Kcal: 769,01; Prot: 37,89; Lip: 28,05; HC: 85,9

27

Crema de calabaza (zanahoria, calabaza, patata)

Cordon bleu Con ensalada

Fruta / pan / Agua
Kcal: 763,01; Prot: 26,03; Lip: 31,69; HC: 86,91

28

Macarrones napolitana (macarrones, zanahoria, cebolla, tomate)

Filete de abadejo al horno Con ensalada

Yogurt/ Pan/ Agua
Kcal: 592,24; Prot: 24,66; Lip: 11,58; HC: 69,79

31

Crema de calabacín (calabacín, patata)

Palometa en salsa de cebolla Con zanahoria

Fruta / pan / Agua
Kcal: 533,32; Prot: 24,33; Lip: 13,84; HC: 72,96