



octubre 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, fresas y melón en temporada. Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011). En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma. La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES



MARTES

Frutos del otoño



MIERCOLES

JUEVES



VIERNES

04 ARROZ TRES DELICIAS
(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)

ATUN EN SALSAS DE TOMATE
(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [SOPA +CARNE+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
23,96g	86,91g	16,49g	19,16g	3,84g	2,46g
3a8Años: 594 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 977 Kcal			

05 SOPA DE PICADILLO
(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
YOGUR [ENSALADA+PESCADO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,27g	74,44g	17,79g	21,52g	8,28g	3,16g
3a8Años: 609 Kcal	9a13Años: 776 Kcal	14a18Años: 934 Kcal			

06 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATU
(Croqueta de bacalao, tomate)

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [VERDURA+QUESO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
25,43g	91,97g	21,50g	16,76g	2,58g	1,56g
3a8Años: 605 Kcal	9a13Años: 778 Kcal	14a18Años: 922 Kcal			

07 MACARRONES NAPOLITANA
(Pasta, tomate, fiambre york)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y MAÍZ
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y maíz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ARROZ+PESCADO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
17,71g	86,38g	19,07g	19,83g	3,53g	2,65g
3a8Años: 592 Kcal	9a13Años: 763 Kcal	14a18Años: 948 Kcal			

08 PICADILLO DE TOMATE
(Tomate y pescado)

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [PASTA+HUEVO+YOGUR](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,66g	65,74g	20,35g	25,18g	5,49g	3,52g
3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 910 Kcal			

11 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA
(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimienta)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ENSALADA+QUESO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
30,74g	59,77g	19,43g	24,84g	5,45g	1,17g
3a8Años: 607 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 992 Kcal			

12 CREMA DE VERDURA CON PICATOSTES
(Calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado)

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [SOPA +CARNE+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
23,45g	72,01g	21,91g	25,09g	4,46g	4,25g
3a8Años: 590 Kcal	9a13Años: 769 Kcal	14a18Años: 854 Kcal			

13 SOPA DE ALBÓNDIGAS
(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ENSALADA+PESCADO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,53g	82,18g	19,09g	22,51g	4,63g	4,27g
3a8Años: 606 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 878 Kcal			

14 CAZUELA DE FIDEOS
(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ARROZ+HUEVO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
41,62g	65,55g	18,60g	19,61g	4,06g	3,98g
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 762 Kcal	14a18Años: 965 Kcal			

15 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

CAELLA EN SALSAS CON CALABACÍN
(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [VERDURA+CARNE+YOGUR](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,36g	90,42g	18,68g	15,56g	2,14g	2,59g
3a8Años: 612 Kcal	9a13Años: 759 Kcal	14a18Años: 875 Kcal			

18 ENSALADA PRIMAVERA
(Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)

ESPAGUETIS CON ATÚN
(Pasta, atún, cebolla, tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [SOPA PASTA+QUESO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,19g	90,13g	23,26g	15,86g	2,15g	1,74g
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 759 Kcal	14a18Años: 903 Kcal			

19 CREMA DE ZANAHORIA CON PICATOSTE
(Zanahoria, patata, cebolla, pan tostado)

CARNE CON TOMATE CON MENESTRA
(Carne de cerdo, cebolla, tomate, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor, champiñón, alcachofa y espárragos)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
YOGUR [ENSALADA+PESCADO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
26,61g	70,84g	22,41g	22,38g	6,06g	3,88g
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 776 Kcal	14a18Años: 872 Kcal			

20 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta, cebolla y chorizo)

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLA
(Pescado, arroz)

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ARROZ+CARNE+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
28,42g	88,50g	18,68g	17,27g	3,12g	1,23g
3a8Años: 613 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 871 Kcal			

21 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA
(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
(huevo líquido pasteurizado, lechuga)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ENSALADA+CARNE+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,92g	83,97g	20,15g	19,73g	4,65g	2,47g
3a8Años: 611 Kcal	9a13Años: 765 Kcal	14a18Años: 880 Kcal			

22 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

BACALAO AL HORNO CON SALSAS TOMATE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, salsa de tomate)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [VERDURA+HUEVO+YOGUR](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
39,10g	81,86g	21,15g	18,29g	2,20g	2,28g
3a8Años: 598 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 857 Kcal			

25 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

POLLO ASADO CON JUDÍAS
(Pollo, judías verdes, ajo)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [SOPA+PESCADO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
28,96g	82,92g	18,72g	18,35g	3,48g	3,07g
3a8Años: 626 Kcal	9a13Años: 778 Kcal	14a18Años: 933 Kcal			

26 ENSALADA MIXTA
(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN INTEGRAL [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ARROZ+PESCADO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,11g	71,63g	21,29g	21,39g	3,56g	2,14g
3a8Años: 601 Kcal	9a13Años: 782 Kcal	14a18Años: 948 Kcal			

27 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

CARRILLADA EN SALSAS CON ZANAHORIA BAB
(carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [ENSALADA+HUEVO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
40,86g	83,36g	24,17g	15,68g	3,04g	4,52g
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 845 Kcal			

28 MACARRONES CON JAMÓN YORK
(pasta, fiambre de york, cebolla y salsa de tomate)

EMPANADILLAS ATÚN HORNO CON LECHUGA
(empanadilla atún, lechuga y maíz)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [VERDURA+PESCADO+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
13,14g	85,95g	17,47g	17,89g	3,24g	1,75g
3a8Años: 593 Kcal	9a13Años: 799 Kcal	14a18Años: 936 Kcal			

29 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimienta y cebolla)

MERLUZA AL HORNO EN SALSAS VERDE
(Pescado, cebolla, pimienta morron, champiñón, perejil)

PAN BLANCO [Sugerencia para Cena](#)
FRUTA [PASTA+CARNE+FRUTA](#)

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,57g	86,14g	19,92g	14,69g	2,17g	1,65g
3a8Años: 596 Kcal	9a13Años: 761 Kcal	14a18Años: 929 Kcal			