

MENÚ OCTUBRE

1 Lunes

Ensalada de pepino y atún
Garbanzos con virutas de jamón
Tortilla francesa con tomate
Fruta

2 Martes

Ensalada de lechuga y tomate
Macarrones boloñesa
Rabas con zanahorias baby
Fruta

3 Miércoles

Ensalada con tomate y aceitunas
Crema de calabaza con picatostes
Lomo de cerdo con pisto
Fruta

4 Jueves

Brotos con cebolla
Estrellitas de caldo de pescado y gambitas
Alitas de pollo en salsa con verduras
Yogur

5 Viernes

Ensalada con tomate y aceitunas
Arroz a la cubana
Huevo frito con salsa tomate
Fruta

Calorías: 674,4kcal | HC: 53,3g | Proteínas: 26,1g | Grasas: 36,6g | Fibra: 8,2g

8 Lunes

Ensalada de brotes con cherrys
Cocido
Pizza margarita
Yogur

9 Martes

10 Miércoles

Ensalada variada con zanahoria rallada
Paella valenciana
Fiambre con tomate
Fruta

11 Jueves

Ensalada de pepino y maíz
Espirales con verduras
Merluza enharinada con cebolla y calabacín
Fruta

12 Viernes

Calorías: 690kcal | HC: 61,7g | Proteínas: 33,5g | Grasas: 34g | Fibra: 9,5g

15 Lunes

Ensalada de pepino y maíz
Lazos con atún y tomate
Merluza enharinada con champiñones
Fruta

16 Martes

Ensalada con zanahoria rallada
Fideuá
Rabas con lechuga y cebolla
Fruta

17 Miércoles

Ensalada valenciana
Crema de puerros
Pollo al ajillo con patatas y cebolla
Fruta

18 Jueves

Ensalada de lechuga con pepino y atún
Lentejas con chorizo
Tortilla francesa con guisantes
Yogur

19 Viernes

Ensalada de tomate y aceitunas
Arroz meloso de pescado
Lomo de cerdo con baritas de pepino
Fruta

Calorías: 796kcal | HC: 62,7g | Proteínas: 37,9g | Grasas: 43,3g | Fibra: 9,2g

22 Lunes

Ensalada de lechuga y tomate
Crema de legumbres y verduras
Longanizas con pisto
Fruta

23 Martes

Ensalada valenciana
Espaguetis con verduras
Bacalao enharinado con cebolla y calabacín
Fruta

24 Miércoles

Brotos con cherrys
Sopa de fideos con verduras
Entremuslo de pollo con puré de patatas
Fruta

25 Jueves

Ensalada mediterránea con zanahoria rallada
Potaje de garbanzos
Tortilla de patatas con tomate ensalada
Yogur

26 Viernes

Ensalada variada con pepino y atún
Arroz a banda
Jamón y queso
Fruta

Calorías: 789,9kcal | HC: 68,1g | Proteínas: 34,5g | Grasas: 41,8g | Fibra: 10,8g

29 Lunes

Ensalada de pepino y maíz
Espirales boloñesa
Doré de merluza con champiñones
Fruta

30 Martes

Ensalada de lechuga con pepino y atún
Lentejas con verduras
Tortilla francesa con guisantes
Fruta

31 Miércoles

Ensalada valenciana
Arroz al horno
Jamón y queso
Fruta

Calorías: 774,3kcal | HC: 74,1g | Proteínas: 39,8g | Grasas: 35,2g | Fibra: 13g



MENÚ OCTUBRE

1 Lunes

2 Martes

3 Miércoles

4 Jueves

5 Viernes



8 Lunes

9 Martes

10 Miércoles

11 Jueves

12 Viernes



15 Lunes

16 Martes

17 Miércoles

18 Jueves

19 Viernes



22 Lunes

23 Martes

24 Miércoles

25 Jueves

26 Viernes



29 Lunes

30 Martes

31 Miércoles



Alérgenos



DIÓXIDO DE AZUFRE Y SULFITOS



SOJA



FRUTOS DE CÁSCARA



LÁCTEOS



GRANOS DE SÉSAMO



PESCADO



MOSTAZA



CACAHUETS



CONTIENE GLUTEN



MOLUSCOS



ALTRAMUCOS



APIO



CRUSTÁCEOS



HUEVOS