

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

		01 Crema de verduras Magro de cerdo con tomate y patatas Fruta fresca Pan blanco En:452kcal/1889Kj; Gr:24g; GrSat:4g; HC:26g; Az:13g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:2g; A:    T:   	02 Pasta a la boloñesa Limanda en salsa verde Fruta fresca Pan blanco En:688kcal/2897Kj; Gr:18g; GrSat:6g; HC:89g; Az:19g; Fib:9g; Pr:38g; Sal:3g; A:    T:   	03 CELEBRAMOS LA JORNADA GASTRONÓMICA DE MARRUECOS Harira marroquí Tajine de pollo con cous cous Fruta fresca Pan blanco En:587kcal/2478Kj; Gr:11g; HC:83g; Az:15g; Fib:6g; Pr:36g; Sal:2g; A:   T:    
06 Lentejas de la abuela / estofadas con chorizo Tortilla de queso Ensalada Mixta Fruta fresca Pan integral En:543kcal/2273Kj; Gr:27g; GrSat:5g; HC:24g; Az:14g; Fib:2g; Pr:50g; Sal:3g; A:       T: 	07 Fideuá con pollo y verduras Salmón al horno en papillot con verduras asadas Fruta fresca y vaso de leche Pan blanco En:630kcal/2660Kj; Gr:12g; GrSat:3g; HC:89g; Az:24g; Fib:5g; Pr:39g; Sal:2g; A:    T:   	08 Crema de brócoli Albóndigas mixtas caseras en salsa Arroz integral hervido /salteado con ajos Fruta fresca Pan blanco En:631kcal/2650Kj; Gr:23g; GrSat:3g; HC:69g; Az:15g; Fib:6g; Pr:34g; Sal:1g; A:    T:   	09 Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A:    T:   	10 Menestra de verduras / Salteado de verduras Jamoncitos de pollo asados al limón Patata panadera Fruta fresca Pan blanco En:495kcal/2079Kj; Gr:15g; HC:52g; Az:24g; Fib:12g; Pr:32g; A:   T:   
13 Festivo	14 Paella de marisco Cinta de lomo adobada en salsa Champiñón laminado Fruta fresca Pan integral En:703kcal/2960Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:96g; Az:91g; Fib:3g; Pr:31g; Sal:5g; A:    T:  	15 Alubias blancas estofadas con verduras variadas Fogonero en salsa Zanahorias asadas Fruta fresca Pan blanco En:394kcal/1650Kj; Gr:18g; HC:22g; Az:15g; Fib:4g; Pr:34g; Sal:5g; A:    T:   	16 Coliflor salteada / ajoarriero San Jacobo casero Patatas fritas Natillas Pan blanco En:492kcal/2059Kj; Gr:22g; GrSat:5g; HC:46g; Az:21g; Fib:9g; Pr:23g; Sal:3g; A:    T:  	17 Pasta a la española Tortilla de bonito Ensalada de lechuga aceitunas y maíz Fruta fresca Pan blanco En:859kcal/3626Kj; Gr:17g; GrSat:2g; HC:135g; Az:16g; Fib:7g; Pr:38g; Sal:3g; A:    T:   
20 Lentejas estofadas con verduras variadas Merluza empanada casera Ensalada de lechuga y tiras de york Yogur Pan blanco En:583kcal/2450Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:46g; Az:28g; Fib:3g; Pr:51g; Sal:3g; A:      T: 	21 Arroz campero Huevos revueltos con pavo Calabacín salteado Fruta fresca Pan blanco En:690kcal/2906Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:99g; Az:94g; Fib:3g; Pr:27g; Sal:3g; A:   T:   	22 Judías verdes salteadas con bacon Filetes rusos caseros de ternera Patatas fritas Fruta fresca Pan integral En:639kcal/2658Kj; Gr:45g; GrSat:9g; HC:28g; Az:13g; Fib:3g; Pr:29g; Sal:3g; A:    T: 	23 Pasta a la carbonara Pollo al ajillo Ensalada de lechuga, aceitunas y tomate Fruta fresca y vaso de leche Pan blanco En:903kcal/3796Kj; Gr:27g; GrSat:8g; HC:104g; Az:26g; Fib:16g; Pr:53g; Sal:3g; A:    T:  	24 Sopa de cocido completo Segundo de cocido completo Fruta fresca Pan blanco En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A:    T:   
27 Fideuá de marisco Sajonia al horno Ensalada de lechuga y manzana Yogur Pan blanco En:735kcal/3103Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:97g; Az:32g; Fib:4g; Pr:51g; Sal:4g; A:    T:  	28 Patatas estofadas con magro Filetes de caballa en aceite Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta fresca Pan integral En:476kcal/1988Kj; Gr:26g; GrSat:3g; HC:29g; Az:13g; Fib:5g; Pr:29g; Sal:1g; A:   T:  	29 Guisantes salteados con bacon Pollo asado al horno Patatas fritas Fruta fresca Pan blanco En:595kcal/2496Kj; Gr:25g; GrSat:4g; HC:30g; Az:12g; Fib:3g; Pr:61g; Sal:1g; A:   T: 	30 Alubias pintas estofadas con verduras Tortilla de jamón Ensalada murciana Fruta fresca Pan blanco En:513kcal/2152Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:52g; Az:17g; Fib:24g; Pr:35g; Sal:3g; A:    T:  	31 HALLOWEEN Pócima de calabaza maldita Dedos de fantasma gratinados Fruta fresca Pan blanco En:492kcal/2062Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:59g; Az:19g; Fib:8g; Pr:15g; Sal:1g; A:    T:   



CENAS RECOMENDADAS

Lunes



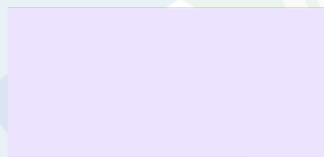
6 Sopa de ave y verduras y filete de ternera con tomates cherry.
Fruta

13 **Festivo**

20 Pasta con bechamel de coliflor.
Fruta

27 Pisto con bacalao a la andaluza
Fruta

Martes



7 Crema de calabacín y zanahoria con queso feta y huevo poché
Fruta

14 Boquerones fritos con ensalada verde.
Fruta

21 Sardinas a la plancha con alubias vinagreta.
Fruta

28 Wrap integral con aguacate, queso tierno, lentejas y huevo
Fruta

Miércoles

1 Ensalada de pasta de legumbres con espinacas y hortalizas y tortilla francesa.
Fruta

8 Sopa marinera con mejillones y calamares
Fruta

15 Quesadilla integral con pavo y queso, aguacate y tomate.
Fruta

22 Lenguado a la plancha con arroz integral salteado
Fruta

29 Gambas al ajillo y parrillada de verduras
Fruta

Jueves

2 Hummus con palitos de zanahoria y pollo a la plancha.
Fruta

9 Merluza al horno con tomate y guisantes.
Fruta

16 Guisantes salteados con huevo y jamón
Fruta

23 Tortilla de espinacas con tomate y aguacate
Fruta

30 Sopa de albóndigas con verduras y picadillo de tomate
Fruta

Viernes

3 Berenjenas gratinadas con bonito.
Fruta

10 Pizza casera con jamón mozzarella y champiñón.
Fruta

17 Pavo al horno con cama de patatas, cebolla y tomate.
Fruta

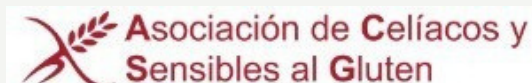
24 Pastel de salmón con patata y cebolla.
Fruta

31 Pimientos rellenos con bonito y arroz
Fruta

Ocio y Tiempo Libre

Nos adentramos en el mes más aterrador de nuestros comedores escolares, realizaremos el concurso de "Espantapájaros de Halloween".
¿Cual será la mejor creación de todas?!

Empresa colaboradora con:



OCTOBER BASAL MENU

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
		01 Vegetables cream Lean pork with tomato and potatoes Fresh fruit Wheat Bread En:452kcal/1889Kj; Gr:24g; GrSat:4g; HC:26g; Az:13g; Fib:4g; Pr:31g; Sal:2g; A: T:	02 Pasta Bolognese Limanda in green sauce Fresh fruit Wheat Bread En:688kcal/2897Kj; Gr:18g; GrSat:6g; HC:89g; Az:19g; Fib:9g; Pr:38g; Sal:3g; A: T:	03 CELEBRAMOS LA JORNADA GASTRONÓMICA DE MARRUECOS Harira marroquí Rice with chicken and vegetables Fresh fruit Wheat Bread En:587kcal/2478Kj; Gr:11g; HC:83g; Az:15g; Fib:6g; Pr:36g; Sal:2g; A: T:
06 Lentils stewed with chorizo Cheese omelette Mixed salad Fresh fruit Whole bread En:543kcal/2273Kj; Gr:27g; GrSat:5g; HC:24g; Az:14g; Fib:2g; Pr:50g; Sal:3g; A: T:	07 Rice with chicken and vegetables Baked salmon en papillot with roasted vegetables Fresh fruit Wheat Bread En:630kcal/2660Kj; Gr:12g; GrSat:3g; HC:89g; Az:24g; Fib:5g; Pr:39g; Sal:2g; A: T:	08 Broccoli cream soup Albóndigas mixtas caseras en salsa Boiled/sautéed brown rice with garlic Fresh fruit Wheat Bread En:631kcal/2650Kj; Gr:23g; GrSat:3g; HC:69g; Az:15g; Fib:6g; Pr:34g; Sal:1g; A: T:	09 Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T:	10 Vegetable stew / Sautéed vegetables Chicken drumsticks in mushroom sauce. potato bread Fresh fruit Wheat Bread En:495kcal/2079Kj; Gr:15g; HC:52g; Az:24g; Fib:12g; Pr:32g; A: T:
13 Festivo	14 Seafood paella Marinated pork loin baked / grilled Rolled mushroom Fresh fruit Whole bread En:703kcal/2960Kj; Gr:21g; GrSat:4g; HC:96g; Az:91g; Fib:3g; Pr:31g; Sal:5g; A: T:	15 White beans stewed only with various vegetables Carbonero - Stoker in the oven Roasted carrots Fresh fruit Wheat Bread En:394kcal/1650Kj; Gr:18g; HC:22g; Az:15g; Fib:4g; Pr:34g; Sal:5g; A: T:	16 Sautéed cauliflower / garlic sauce Homemade San Jacobo Chips Custard Wheat Bread En:492kcal/2059Kj; Gr:22g; GrSat:5g; HC:46g; Az:21g; Fib:9g; Pr:23g; Sal:3g; A: T:	17 Pasta with sausages and tomato sauce Tuna omelette Lettuce and corn salad Fresh fruit Wheat Bread En:859kcal/3626Kj; Gr:17g; GrSat:2g; HC:135g; Az:16g; Fib:7g; Pr:38g; Sal:3g; A: T:
20 Stewed lentils with various vegetables Homemade breaded hake Lettuce and ham strips salad Yogur Wheat Bread En:583kcal/2450Kj; Gr:21g; GrSat:3g; HC:46g; Az:28g; Fib:3g; Pr:51g; Sal:3g; A: T:	21 Country rice Scrambled eggs with turkey Fried zucchini Fresh fruit Wheat Bread En:690kcal/2906Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:99g; Az:94g; Fib:3g; Pr:27g; Sal:3g; A: T:	22 Sautéed green beans with bacon Russian beef fillet in sauce Chips Fresh fruit Whole bread En:639kcal/2658Kj; Gr:45g; GrSat:9g; HC:28g; Az:13g; Fib:3g; Pr:29g; Sal:3g; A: T:	23 Pasta Carbonara Pollo al ajillo Lettuce and tomato salad Fresh fruit Wheat Bread En:903kcal/3796Kj; Gr:27g; GrSat:8g; HC:104g; Az:26g; Fib:16g; Pr:53g; Sal:3g; A: T:	24 Full-boiled soup Second course of full stew Fresh fruit Wheat Bread En:609kcal/2551Kj; Gr:29g; GrSat:1g; HC:43g; Az:12g; Fib:2g; Pr:43g; Sal:1g; A: T:
27 Seafood Fideua Baked Saxony Lettuce and apple salad Yogur Wheat Bread En:735kcal/3103Kj; Gr:15g; GrSat:3g; HC:97g; Az:32g; Fib:4g; Pr:51g; Sal:4g; A: T:	28 Patatas estofadas con magro Mackerel fillets in oil Lettuce and olive salad Fresh fruit Whole bread En:476kcal/1988Kj; Gr:26g; GrSat:3g; HC:29g; Az:13g; Fib:5g; Pr:29g; Sal:1g; A: T:	29 Sautéed peas with bacon Oven roasted chicken Chips Fresh fruit Wheat Bread En:595kcal/2496Kj; Gr:25g; GrSat:4g; HC:30g; Az:12g; Fib:3g; Pr:61g; Sal:1g; A: T:	30 Pinto beans stewed with vegetables Ham omelette Murcian Salad Fresh fruit Wheat Bread En:513kcal/2152Kj; Gr:13g; GrSat:3g; HC:52g; Az:17g; Fib:24g; Pr:35g; Sal:3g; A: T:	31 Pumpkin cream Gratin tuna cannelloni Fresh fruit Wheat Bread En:492kcal/2062Kj; Gr:20g; GrSat:3g; HC:59g; Az:19g; Fib:8g; Pr:15g; Sal:1g; A: T:

A: Alérgenos T: Trazas de alérgenos