

	1-oct.	2-oct.	3-oct.	4-oct.	5-oct.
	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)  Magro de cerdo con tomate (carne de cerdo y tomate frito)  Patatas panaderas al horno  Fruta, pan y agua	Potaje de lentejas con calabaza (legumbre, calabaza, tomate, pimienta, cebolla)  Merluza al horno encebollada (pescado, limón, perejil)  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta, pan y agua	Macarrones boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)  Ragout de pavo  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta, pan integral, agua y yogur	Alubias blancas guisadas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)  Tortilla de patatas  Ensalada de lechuga y tomate  Fruta, pan, agua y yogur	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)  Salmón al horno en salsa de eneldo (pescado, eneldo, ajo)  Menestra salteada (zanahoria, guisante, coliflor y judía verde)  Fruta, pan y agua
V.N.	704 33,00 25,88 80,10	584 26,47 23,31 68,99	718 39,10 20,84 85,57	566 17,43 21,09 77,88	624 22,55 24,37 78,48
Propuesta Cenas	Ensalada + Pescado + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Pasta + Carne + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta
	8-oct.	9-oct.	10-oct.	11-oct.	12-oct.
	Judías blancas estofadas (legumbre, tomate, pimienta, cebolla)  Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, ajo, perejil)  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta, pan y agua	Crema de calabacín (calabacín, patata y cebolla)  Hamburguesa de ave al horno con cebolla  Arroz pilaf  Fruta, pan y agua	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)  Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)  Fruta, pan integral, agua y yogur	Tallarines con tomate (pasta y tomate frito)  Abadejo al horno al limón (pescado, limón, perejil)  Ensalada de lechuga y tomate  Fruta, pan y agua	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta, pan, agua
V.N.	565 29,02 22,16 60,15	580 16,64 21,88 79,62	611 36,45 19,90 73,25	624 24,84 23,52 76,89	654 12,60 20,44 94,70
Propuesta Cenas	Pasta + Carne + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta
	15-oct.	16-oct.	17-oct.	18-oct.	19-oct.
	Potaje de alubias blancas con calabacín (legumbre, calabacín, tomate, pimienta, cebolla)  Salmón al horno con hierbas aromáticas (pescado, tomillo, eneldo, perejil)  Ensalada de lechuga y tomate  Fruta, pan y agua	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)  Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)  Patatas panaderas al horno  Fruta, pan y agua	Lentejas con chorizo (legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo)  Salchichas Frankfurt  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta, pan integral, agua y yogur	Espirales con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta, pan, agua	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)  Bacalao al horno al ajillo (pescado, cebolla, ajo)  Zanahorias al vapor  Fruta, pan y agua
V.N.	590 25,76 25,53 65,59	569 24,31 23,35 64,44	744 27,70 24,70 98,00	608 24,74 22,89 77,20	715 32,20 26,10 95,10
Propuesta Cenas	Pasta + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Pescado + Lácteo	Verduras + Carne + Fruta
	22-oct.	23-oct.	24-oct.	25-oct.	26-oct.
	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)  Tortilla de patatas con calabacín  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta, pan y agua	Potaje de judías blancas (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)  Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)  Zanahorias al vapor  Fruta, pan y agua	Lacitos boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y tomate  Fruta, pan integral, agua y yogur	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)  Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)  Arroz pilaf  Fruta, pan y agua	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimienta)  Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil)  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta, pan, agua
V.N.	553 13,98 19,46 85,33	576 27,13 22,16 65,32	670 15,00 28,00 95,00	617 21,18 23,34 73,16	547 24,45 19,56 64,09
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta
	29-oct.	30-oct.	31-oct.		
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimienta)  Salmón en filetes empanados  Ensalada de lechuga y tomate  Fruta, pan y agua	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)  Tortilla francesa  Ensalada de lechuga y zanahoria  Fruta, pan y agua	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimienta, cebolla y chorizo)  Nuggets de pollo  Ensalada de lechuga y maíz  Fruta, pan integral, agua y yogur		
V.N.	603 20,98 20,81 83,66	654 13,00 20 109	732 48,00 25 77		
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta		

V.N. (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)