

MENÚ OCTUBRE 2024 PRIMARIA

LUNES 30

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|---|
| 1er PLATO | SOPA DE VERDURAS Y CARNE | LONCHA DE PAVO Y QUESO | OLLETA VALENCIANA | CROQUETAS | ENSALADA DE PASTA |
| 2º PLATO | PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS | TIBURONES INTEGRALES CON TOMATE Y BACON | TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN | ARROZ CON POLLO | MERLUZA REBOZADA |
| ENSALADA | MIX VEGETALES | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| POSTRE | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y HELADO |
| VALOR NUTRICIONAL | KCAL 626 KJ 3111 Pt(g) 40 Sal(g) 2,4 Hc(g) 90 Azúcar(g) 23 Lip(g)24 Sat(g) 5 | KCAL 764 KJ 3023 Pt(g) 33 Sal(g) 2,1 Hc(g) 105 Azúcar(g) 23 Lip(g)20 Sat(g) 4 | KCAL 730 KJ 2973 Pt(g) 40 Sal(g) 2,5 Hc(g) 91 Azúcar(g) 26 Lip(g) 24 Sat(g) 5 | KCAL 718 KJ 3011 Pt(g) 25 Sal(g) 2,3 Hc(g) 102 Azúcar(g) 25 Lip(g)24 Sat(g) 7 | KCAL 756 KJ 2751 Pt(g) 34 Sal(g) 2,5 Hc(g) 72 Azúcar(g) 22 Lip(g)24 Sat(g) 4 |
| PROPUESTA DE CENA | LUBINA AL HORNO CON GAJOS DE PATATA Y DADOS DE CALABACIN. FRUTA | CREMA DE ZANAHORIA, CALABACIN Y JUDÍA VERDE. HUEVO REVUELTO CON QUESO. FRUTA | PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y ATÚN. ENSALADA. FRUTA | PIZZA CASERA DE VERDURITAS Y BOLOÑESA VEGETAL. FRUTA | RAMILLETES DE COLIFLOR AL HORNO CON PIMENTÓN, ACEITE DE OLIVA Y QUESO. ENSALADA CON FRUTO SECO. FRUTA |

MENÚ OCTUBRE 2024 PRIMARIA

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|--|---|
| 1er PLATO | SOPA DE VERDURAS | ESPAGUETI INTEGRAL CON ATÚN | | LENTEJAS CON VERDURAS | ARROZ CON TOMATE |
| 2º PLATO | DORÉ AL HORNO CON RODAJAS DE CALABACÍN | PECHUGA DE POLLO CON ZANAHORIAS BABY | | LOMO A LA PLANCHA | Y HUEVO |
| ENSALADA | MIX VEGETALES | ENSALADA DE LA HUERTA | | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| POSTRE | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y NATILLA |
| VALOR NUTRICIONAL | KCAL 620 KJ 3111 Pt(g) 40 Sal(g) 2,4 Hc(g) 90 Azúcar(g) 23 Lip(g)24 Sat(g) 5 | KCAL 764 KJ 3023 Pt(g) 33 Sal(g) 2,1 Hc(g) 105 Azúcar(g) 23 Lip(g)20 Sat(g) 4 | | KCAL 720 KJ 3011 Pt(g) 25 Sal(g) 2,3 Hc(g) 102 Azúcar(g) 25 Lip(g)24 Sat(g) 7 | KCAL 760 KJ 2751 Pt(g) 34 Sal(g) 2,5 Hc(g) 72 Azúcar(g) 22 Lip(g)24 Sat(g) 4 |
| PROPUESTA DE CENA | TOSTA CON GUACAMOLE. FILETE DE PESCADILLA A LA PLANCHA. FRUTA | BROTOS TIERNOS, MANDARINA Y NUECES. TORTILLA DE CALABACIN Y BRÓCOLI. FRUTA | | HAMBURGUESA CASERA DE QUINOA Y VERDURITAS. ENSALADA. FRUTA | VICHYSOISE. MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. FRUTA |

MENÚ OCTUBRE 2024 PRIMARIA

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

| | | | | | |
|--------------------------|---|--|--|---|--|
| 1er PLATO | SOPA DE PESCADO | ESPAGUETI BOLOÑESA (SOJA TEXTURIZADA Y CARNE) | LENTEJAS CON VERDURAS | PAN CON TOMATE Y QUESO | CREMA DE ALUBIAS CON CALABACÍN |
| 2º PLATO | BURGUER DE POLLO CON PATATAS DADO | HALIBUT A LA ANDALUZA | LONGANIZAS DE POLLO CON TOMATE | PAELLA VALENCIANA | COLA DE MERLUZA CON TOMATE Y ARROZ |
| | ENSALADA FRESCA | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| ENSALADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y HELADO |
| POSTRE | KCAL 632 KJ 3036 Pt(g) 23 Sal g) 2,2 Hc g) 97 Azúcar(g) 26 Lip(g) 20 Sat(g) 3 | KCAL 622 KJ 3036 Pt(g) 23 Sal g) 2,2 Hc g) 97 Azúcar(g) 26 Lip(g) 20 Sat(g) 3 | KCAL 727 KJ 3099 Pt(g) 37 Sal(g) 2,9 Hc(g) 90 Azúcar(g) 22 Lip(g) 28 Sat(g) 6 | KCAL 722 KJ 3036 Pt(g) 23 Sal g) 2,2 Hc g) 97 Azúcar(g) 26 Lip(g) 20 Sat(g) 3 | KCAL 746 KJ 3065 Pt(g) 26 Sal(g) 2,4 Hc(g) 94 Azúcar(g) 27 Lip(g) 27 Sat(g) 6 |
| VALOR NUTRICIONAL | VERDURAS SALTEADAS AL CURRY. TOSTA INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO CON RODAJAS DE ACEITUNA. FRUTA | CREMA DE LENTEJA ROJA Y CALABAZA. TORTILLA FRANCESA. FRUTA | ALCACHOFAS Y SARDINAS A LA PLANCHA. FRUTA | BERENJENA RELLENA DE BOLOÑESA DE SOJA Y VERDURITAS. ENSALADA DE TOMATE Y PEPINILLOS FRUTA | HUEVO REVUELTO CON PISTO. ENSALADA CON MANDARINA Y NUEZ. FRUTA |

PROPUESTA DE CENA

MENÚ OCTUBRE 2024 PRIMARIA

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

| | | | | | |
|--------------------------|--|--|--|---|---|
| 1er PLATO | SOPA DE COCIDO | PASTA CON TAQUITOS DE JAMÓN | GARBANZOS CON VERDURAS | CAPRICHOS DE CALAMAR | LENTEJAS CON VERDURAS |
| 2º PLATO | ALBÓNDIGAS CON VERDURITAS | SALMÓN A LA CREMA | LOMO DE RAPE ASADO CON GUI SANTES | ARROZ AL HORNO | TORTILLA DE CEBOLLA Y QUESO |
| ENSALADA | MIX VEGETALES | ENSALADA DE LA HUERTA | ENSALADA GRIEGA | ENSALADA DE COLOR | ENSALADA CON FRUTA |
| POSTRE | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA | PAN INTEGRAL Y YOGUR |
| VALOR NUTRICIONAL | KCAL 643 KJ 2618 Pt(g) 22 Sal(g) 3,3 Hc(g) 83 Azúcar(g) 26 Lip(g) 24 Sat(g) 8 | KCAL 722 KJ 2827 Pt(g) 21 Sal(g) 2 Hc(g) 98 Azúcar(g) 21 Lip(g) 23 Sat(g) 4 | KCAL 711 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6 | KCAL 701 KJ 3019 Pt(g) 25 Sal(g) 3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 26 Lip(g) 23 Sat(g) 3 | KCAL 665 KJ 2672 Pt(g) 26 Sal(g) 2,2 Hc(g) 61 Azúcar(g) 24 Lip(g) 32 Sat(g) 13 |
| PROPUESTA DE CENA | BOQUERONES FRITOS CON BROCHETA DE VERDURAS. FRUTA | RAMILLETES DE ROMESCU GRATINADOS CON BECHAMEL. FRUTA | CREMA DE CALABACIN Y CEBOLLA. HUEVO REVUELTO CON RODAJAS DE ACEITUNA. FRUTA | BERENJENA RELLENA DE BOLOÑESA DE SOJA Y VERDURITAS. FRUTA | ESPIRALES DE CALABACIN CON TAQUITOS DE POLLO Y TOMATE GRATINADOS CON QUESO. FRUTA |