

# MENÚ OCTUBRE 2024 SECUNDARIA

LUNES 30

MARTES 1

MIÉRCOLES 2

JUEVES 3

VIERNES 4

1er PLATO	SOPA DE VERDURAS Y CARNE	LONCHA DE PAVO	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 797 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 826 KJ 4161 Pt(g) 25 Sal g) 3,5 Hc g) 126 Azúcar(g) 24 Lip(g) 24 Sat(g) 4	KCAL 841 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 869 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7	KCAL 794 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7
PROPUESTA DE CENA	LUBINA AL HORNO CON GAJOS DE PATATA Y DADOS DE CALABACIN. FRUTA	PARRILLADA DE VERDURAS DE TEMPORADA. HUEVO REVUELTO CON QUESO. FRUTA	PIMIENTOS RELLENOS DE ARROZ INTEGRAL Y ATÚN. ENSALADA CON AGUACATE. FRUTA	PIZZA CASERA DE VERDURITAS Y BOLOÑESA VEGETAL. ENSALADA VERDE. FRUTA	RAMILLETES DE COLIFLOR AL HORNO CON PIMENTÓN, ACEITE DE OLIVA Y QUESO. ENSALADA CON FRUTO SECO Y CEBOLLA CRUJIENTE . FRUTA

# MENÚ OCTUBRE 2024 SECUNDARIA

LUNES 7

MARTES 8

MIÉRCOLES 9

JUEVES 10

VIERNES 11

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE VERDURAS	ESPAGUETI INTEGRAL CON ATÚN		LENTEJAS CON VERDURAS	ARROZ CON TOMATE
<b>2º PLATO</b>	DORÉ AL HORNO CON RODAJAS DE CALABACÍN	PECHUGA DE POLLO CON ZANAHORIA BABY		LOMO A LA PLANCHA	Y HUEVO
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA		ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA		PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN INTEGRAL Y NATILLA
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 797 KJ 4144 Pt(g) 50 Sal(g) 3,9 Hc(g) 119 Azúcar(g) 25 Lip(g) 38 Sat(g) 8	KCAL 826 KJ 4161 Pt(g) 25 Sal g) 3,5 Hc g) 126 Azúcar(g) 24 Lip(g) 24 Sat(g) 4		KCAL 869 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7	KCAL 794 KJ 3814 Pt(g) 30 Sal(g) 3 Hc(g) 124 Azúcar(g) 30 Lip(g) 32 Sat(g) 7
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	LASAÑA CASERA DE MERLUZA Y ZANAHORIA. ENSALADA VERDE CON FRUTOS ROJOS. YOGUR NATURAL	CREMA DE LENTEJA ROJA Y CALABAZA. TOSTA INTEGRAL CON TORTILLA FRANCESA. FRUTA		ALCACHOFAS SALTEADAS CON AJITOS. SARDINAS ASADAS. TOSTA CON HUMUS. FRUTA	HUEVO REVUELTO CON PISTO. ENSALADA CON MANDARINA Y NUEZ. FRUTA

# MENÚ OCTUBRE 2024 SECUNDARIA

LUNES 14

MARTES 15

MIÉRCOLES 16

JUEVES 17

VIERNES 18

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETI INTEGRAL (SOJA TEXTURIZADA Y CARNE)	LENTEJAS CON VERDURITAS	PAN CON TOMATE Y QUESO	CREMA DE ALUBIAS CON VERDURAS
<b>2º PLATO</b>	BURGUER DE POLLO CON PATATAS DADO	HALIBUT A LA ANDALUZA	LONGANIZAS DE POLLO CON TOMATE	PAELLA VALENCIANA	COLA DE MERLUZA CON TOMATE Y ARROZ
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	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
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 810 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 851 KJ 3559 Pt(g) 26 Sal(g) 2,6 Hc(g) 120 Azúcar(g) 23 Lip(g) 30 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 851 KJ 3730 Pt(g) 34 Sal(g) 3,9 Hc(g) 126 Azúcar(g) 30 Lip(g) 28 Sat(g) 4	KCAL 754 KJ 3571 Pt(g) 34 Sal(g) 3,2 Hc(g) 82 Azúcar(g) 27 Lip(g) 43 Sat(g) 19
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	FAJITAS RELLENAS DE VERDURITAS Y QUESO. ENSALADA CON PASAS Y NUECES. MACEDONIA NATURAL	JUDÍAS VERDES CON TOMATE. HAMBURGUESA CASERA DE MERLUZA. FRUTA	PATATAS GRATINADAS AL HORNO CON BECHAMEL Y QUESO. ENSALADA MEZCLUM CON FRUTOS SECOS. FRUTA	BOQUERONES FRITOS CON BROCHETA DE VERDURAS Y ENSALADA DE AGUACATE. FRUTA	PASTEL DE VERDURAS CON LACÓN Y QUESO. ENSALADA VERDE CON SEMILLAS. FRUTA

# MENÚ OCTUBRE 2024 SECUNDARIA

LUNES 21

MARTES 22

MIÉRCOLES 23

JUEVES 24

VIERNES 25

<b>1er PLATO</b>	SOPA DE COCIDO	PASTA CON TAQUITOS DE JAMÓN	GARBANZOS CON VERDURAS	BOQUERONES FRITOS	LENTEJAS CON VERDURAS
<b>2º PLATO</b>	ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON VERDURITAS	SALMÓN A LA CREMA	LOMO DE RAPE ASADO CON GUISANTES	ARROZ AL HORNO	TORTILLA DE CEBOLLA Y QUESO
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALDA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA
<b>POSTRE</b>	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
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	KCAL 810 KJ 3454 Pt(g) 29 Sal(g) 4,3 Hc(g) 105 Azúcar(g) 29 Lip(g) 33 Sat(g) 10	KCAL 851 KJ 3559 Pt(g) 26 Sal(g) 2,6 Hc(g) 120 Azúcar(g) 23 Lip(g) 30 Sat(g) 6	KCAL 890 KJ 2885 Pt(g) 27 Sal(g) 2,2 Hc(g) 86 Azúcar(g) 28 Lip(g) 29 Sat(g) 6	KCAL 851 KJ 3730 Pt(g) 34 Sal(g) 3,9 Hc(g) 126 Azúcar(g) 30 Lip(g) 28 Sat(g) 4	KCAL 754 KJ 3571 Pt(g) 34 Sal(g) 3,2 Hc(g) 82 Azúcar(g) 27 Lip(g) 43 Sat(g) 19
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	DORADA AL HORNO SOBRE UNA BASE DE CEBOLLA, PATATA Y JUDÍA VERDE REDONDA. FRUTA	RAMILLETES DE ROMESCU GRATINADOS CON BECHAMEL Y QUESO. ENSALADA CON SEMILLAS DE SÉSMAO. FRUTA	VERDURAS SALTEADAS AL CURRY. TOSTA INTEGRAL CON HUEVO REVUELTO CON RODAJAS DE ACEITUNA. FRUTA	BERENJENA RELLENA DE BOLOÑESA DE SOJA Y VERDURITAS. ENSALADA DE TOMATE Y PEPINILLOS FRUTA	ESPIRALES DE CALABACIN CON TAQUITOS DE POLLO Y TOMATE GRATINADOS CON QUESO. ENSALADA CON FRUTOS SECOS Y PASAS. FRUTA