

MENU DEL MES DE OCTUBRE. CURSO 11/12

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 3 AL 7 DE OCTUBRE	Ensalada de lechuga Espaguetis con tomate y queso Pollo a la plancha Naranja Pan integral Kcal 691 Líp:27 % Pt: 22% HC: 50 %	Ensalada de atún Lentejas +patata + jamón Tortilla a la francesa Pan blanco Manzana Kcal 694 Líp:28 % Pt: 20 % HC: 52 %	Mojete murciano Arroz a la cubana Huevo frito + menestra Pan integral Pera Kcal 672 Líp:32 % Pt: 11 % HC: 57 %	Ensalada de tomate Sopa Cocido completo Plátano Pan blanco Kcal 767 Líp:27 % Pt: 15% HC: 57 %	
CENAS	Verduras+pescado	Pasta +carne	Hortalizas+ pescado	Verduras+ huevo	
SEMANA DEL 10 AL 14 DE OCTUBRE	Ensalada de tomate Hervido valenciano + merluza Pizza Pan blanco Piña Kcal 807 Líp: 41 % Pt: 16 % HC: 43 %	Ensalada de jamón york y queso Macarrones con atún Calamares a la romana Pan integral Plátano Kcal 784 Líp: 33 % Pt: 18 % HC: 49 %		Ensalada de lechuga Judías tiernas con jamón Arroz a la cubana con salchichas Pan integral Naranja Kcal 827 Líp: 39 % Pt: 16 % HC: 45 %	Ensalada de tomate Habichuelas estofadas Fiambre Pan blanco Manzana Kcal 647 Líp:35 % Pt: 14% HC: 51 %
CENAS	Verduras+ carne	Hortalizas crudas + huevo		Pasta+ pescado	Hortalizas crudas+ pescado
SEMANA DEL 17 AL 21 DE OCTUBRE	Ensalada Crema de verduras Pollo asado con patatas Pan integral Pera Kcal 587 Líp: 37 % Pt: 13 % HC: 50 %	Mojete Fideua de merluza y gambas Fiambre Pan blanco Manzana Kcal 726 Líp: 36 % Pt: 17 % HC: 47 %	Ensalada de lechuga Lentejas jardinera Tortilla de patatas calabacín y cebolla Pan integral Plátano Kcal 740 Líp: 33% Pt: 14 % HC: 53 %	Ensalada de tomate y lechuga Sopa de fideos Hamburguesa de ternera Pan blanco Pera Kcal 649 Líp: 36 % Pt: 21 % HC: 43 %	Ensalada de lechuga Paella de pollo Calamares a la romana Pan integral Naranja Kcal 708 Líp: 32 % Pt: 17 % HC: 41%
CENAS	Hortalizas crudas + pescado	Hervido+ patata+huevo	Verduras cocinadas+ carne	Hortalizas +pescado	Pasta + carne
SEMANA DEL 24 AL 28 DE OCTUBRE	Mojete Potaje de alubias con patata y chorizo Merluza a la romana Pan blanco Naranja Kcal 814 Líp: 34 % Pt: 19 % HC: 47 %	Ensalada de lechuga Estofado de ternera con patatas Tortilla a la francesa Pan integral Plátano Kcal 660 Líp: 38 % Pt: 15 % HC: 47 %	Ensalada Sopa Cocido Pan integral Pera Kcal 810 Líp: 26 % Pt: 15 % HC: 60 %	Ensalada con maíz Macarrones con queso y tomate Pescadillas rebozadas Pan blanco Manzana Kcal 781 Líp:32 % Pt: 19 % HC: 48 %	Mojete Arroz a la cubana + salchichas Tortilla de calabacín Naranja Pan integral Kcal 850 Líp:40 % Pt: 14 % HC: 46 %
CENAS	Hervido+ patata+carne	Cereales + huevo	Hervido +pescado	Hortaliza + huevo	Verduras + pescado
31 DE OCTUBRE	Mojete Crema de verduras Merluza al horno con patatas fritas Pan blanco Naranja Kcal 750 Líp: 18 % Pt: 18 % HC: 55 %				
CENAS	Hervido+carne				

MENU DEL MES DE OCTUBRE. CURSO 11/12