

MENÚ OCTUBRE 2020

ALÉRGENOS



				JUEVES 1			VIERNES 2							
				Alubias con verduras			Arroz con verduras							
				Queso fresco			Bonito encebollado							
				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz			Judías verdes esparagadas							
				Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta							
				598,34 Kcal			588,72 Kcal							
				15,1 % P	35,1 % L	49,8 % C	13,9 % P	33,8 % L	52,3 % C					
				5,5 gr. SFA	1,3 gr. sal	146gr. Azúcares	3,8 gr. SFA	0,7 gr. sal	95gr. Azúcares					
LUNES 5			MARTES 6			MIÉRCOLES 7			JUEVES 8			VIERNES 9		
Patatas en amarillo			Lentejas con verduras			Sopa de fideos			Arroz tres delicias casero			Potaje de garbanzos		
Tortilla francesa			Merluza al horno			Hamburguesa de ternera a la plancha			Tilapia con salsa de perejil			Queso fresco		
Ensalada de lechuga, judías verdes mungo, zanahoria y maíz			Coliflor cocida y salteada			Ensalada de lechuga iceberg maíz y tomate			Judías verdes rehogadas al ajillo			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido		
Pan integral, agua y yogur			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
600,04 Kcal			603,17 Kcal			592,21 Kcal			598,71 Kcal			595,85 Kcal		
11,8 % P			18,2 % P			15,7 % P			13,6 % P			14,8 % P		
32,5 % L			32,0 % L			34,1 % L			32,7 % L			35,2 % L		
55,6 % C			49,7 % C			50,3 % C			53,7 % C			50,0 % C		
6,1 gr. SFA			3,1 gr. SFA			3,4 gr. SFA			3,6 gr. SFA			5,6 gr. SFA		
1,7 gr. sal			0,7 gr. sal			0,8 gr. sal			0,5 gr. sal			1,2 gr. sal		
229gr. Azúcares			11,0gr. Azúcares			199gr. Azúcares			97gr. Azúcares			239gr. Azúcares		
LUNES 12			MARTES 13			MIÉRCOLES 14			JUEVES 15			VIERNES 16		
FESTIVO			Crema de boniato y calabaza			Arroz con verduras			Patatas guisadas en amarillo			Lentejas con verduras		
NACIONAL			Cinta de lomo de cerdo			Merluza al horno			Tortilla francesa			Salmón al horno		
			Zanahoria cocida y aliñada			Aliño de tomate natural y cebolla			Coliflor rehogada			Calabacines salteados		
			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogur			Pan blanco, agua y fruta		
			595,70 Kcal			605,04 Kcal			597,32 Kcal			594,35 Kcal		
			14,0 % P			14,8 % P			11,3 % P			16,1 % P		
			33,5 % L			30,4 % L			36,2 % L			37,7 % L		
			51,2 % C			54,8 % C			52,5 % C			46,2 % C		
			5,0 gr. SFA			3,0 gr. SFA			6,7 gr. SFA			4,6 gr. SFA		
			0,6 gr. sal			0,4 gr. sal			0,7 gr. sal			0,4 gr. sal		
			252gr. Azúcares			147gr. Azúcares			209gr. Azúcares			113gr. Azúcares		
LUNES 19			MARTES 20			MIÉRCOLES 21			JUEVES 22			VIERNES 23		
Coditos con salsa de tomate			Cocido de garbanzos			Sopa de fideos			Lentejas estofadas			Crema de zanahoria y patata		
Abadejo al horno			Ensalada de lechuga, maíz, tomate y huevo cocido			Hamburguesa de ternera a la plancha			Tortilla de patatas			Tilapia al horno en salsa de perejil		
Brócoli esparagado			Pan blanco, agua y fruta			Ensalada de lechuga iceberg maíz y tomate			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz			Menestra de verduras		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
606,08 Kcal			594,00 Kcal			593,89 Kcal			609,94 Kcal			578,91 Kcal		
17,0 % P			15,2 % P			15,1 % P			13,2 % P			13,9 % P		
32,8 % L			33,3 % L			33,5 % L			32,5 % L			33,7 % L		
50,2 % C			51,5 % C			51,5 % C			54,3 % C			52,5 % C		
4,2 gr. SFA			4,3 gr. SFA			3,4 gr. SFA			3,2 gr. SFA			3,5 gr. SFA		
0,5 gr. sal			1,3 gr. sal			0,8 gr. sal			1,8 gr. sal			0,8 gr. sal		
16,3gr. Azúcares			259gr. Azúcares			182gr. Azúcares			153gr. Azúcares			179gr. Azúcares		
LUNES 26			MARTES 27			MIÉRCOLES 28			JUEVES 29			VIERNES 30		
Casquete			Patatas con verduras			Sopa de arroz			Alubias con verduras			Puré de calabacín casero		
Ensalada de lechuga, remolacha, maíz y queso fresco			Muslitos de pollo al horno			Bonito encebollado			Huevo cocido			Salchichas de salmón		
Pan integral, agua y fruta			Calabacines salteados			Judías verdes salteadas			Ensalada de lechuga, maíz, tomate bonito y pepino			Coliflor cocida y salteada		
Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
583,30 Kcal			587,97 Kcal			595,27 Kcal			595,61 Kcal			591,94 Kcal		
11,5 % P			12,8 % P			14,5 % P			15,9 % P			14,8 % P		
35,2 % L			32,7 % L			34,1 % L			34,2 % L			34,0 % L		
53,3 % C			51,5 % C			51,4 % C			49,9 % C			51,1 % C		
6,9 gr. SFA			2,9 gr. SFA			4,6 gr. SFA			4,6 gr. SFA			2,9 gr. SFA		
0,4 gr. sal			0,7 gr. sal			0,7 gr. sal			1,5 gr. sal			2,7 gr. sal		
23,0gr. Azúcares			14,8gr. Azúcares			11,3gr. Azúcares			118gr. Azúcares			89gr. Azúcares		