

MENÚ OCTUBRE 2024



Tipo de plato	Lunes	1 Martes	2 Miércoles	3 Jueves	4 Viernes
Primer plato		Sopa de verduras ⁽¹⁾	Alubias blancas con tomate natural a dados y orégano	Arroz a la campesina ^(10, 12) (champiñón, maíz, cebolla y puerro)	Verdura de temporada con patatas
Segundo plato		Pavo estofado con calabacín	Huevos salmorejo con longaniza ^(5, 10, 13)	Lomo adobado con pimentón	Filete de Merluza en A la andaluza ⁽⁴⁾
Guarnición		Patata dado	Ensalada: Lechuga y maíz ⁽¹⁴⁾	Ensalada: lechuga y tomate ⁽¹⁴⁾	Lechuga ⁽¹⁴⁾
Postre		Yogur ⁽¹³⁾	Fruta	Fruta	Fruta
Pan⁽¹⁾		Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena		<i>Pastel de merluza, lácteo y pan</i>	<i>Salteado de verduras Y pavo a la pancha, lácteo y pan</i>	<i>Calamares a la romana con tomate natural, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de calabacín con ensalada, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



MENÚ OCTUBRE 2024



	7 LUNES	8 MARTES	9 MIERCOLES	10 JUEVES	11 VIERNES
Primer plato	Espinacas con patatas	Lentejas Con verduras (cebolla, puerro, zanahoria y tomate)	Arroz Con salsa de tomate ⁽¹²⁾	FESTIVO	FESTIVO
Segundo plato	Salmón ⁽⁴⁾ finas hierbas (zanahoria, puerro, cebolla y eneldo)	Tortilla Con atún ^(4, 5)	Salchichas encebolladas		
Guarnición	Ensalada: lechuga ⁽¹⁴⁾	Ensalada: lechuga y zanahoria ⁽¹⁴⁾			
Postre	Yogur ⁽¹³⁾	Fruta	Fruta		
Pan⁽¹⁾	Blanco	Integral	Blanco		
Propuesta de Cena	<i>Tortilla de patatas y ensalada de pepino y tomate, fruta y pan</i>	<i>Crema de calabaza y croquetas de pollo, lácteo y pan</i>	Hamburguesa de legumbre, lácteo y pan		<i>Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



MENÚ OCTUBRE 2024



Tipo de plato	14 LUNES	15 MARTES	16 MIERCOLES	17 JUEVES	18 VIERNES
Primer plato	Arroz con pollo al curry (7, 12)	Judía verde con tomate y jamón	Pasta integral con chorizo (1, 10, 13)	Sopa De ave con fideos (1, 12)	Garbanzos con verduras
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina (4)	Tortilla Con bacalao (4, 5)	Palometa en salsa donostiarra (4, 14)	Estofado De ternera a la jardinera	Huevos Al Plato (5, 13)
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Ensalada: lechugas variadas (14)	Ensalada: lechuga y tomate (14)	Zanahoria, pimientos, cebolla, patata, guisantes y puerro	Tomate, queso, jamón y guisantes
Postre	Fruta	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	Crema de calabacín , y pavo a la plancha , lácteo y pan	Sopa de verduras, pollo a la plancha, lácteo y pan	Filete de ternera a la plancha con ensalada, fruta y pan	Pollo a la plancha con ensalada, lácteo y pan	Sopa de cocido, pescado a la plancha, lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



MENÚ OCTUBRE 2024



Tipo de plato	21 LUNES	22 MARTES	23 MIERCOLES	24 JUEVES	25 VIERNES
Primer plato	Fideos a la cazuela con cordero o magro (1)	Marmitako Con atún (4)	Alubias coloradas con verduras	Verdura de temporada con patatas	Arroz marinera (calamar, mejillón y pescado) (2,3,4,12)
Segundo plato	Hamburguesa	Filete de merluza en salsa verde (4)	Huevos a la carbonara	Palometa empanada	Albóndigas de pollo salsa de tomate
Guarnición	Ensalada: lechuga (14)	Guisantes	Ensalada variada: lechuga Pepino, tomate (14)	Ensalada: lechuga y maíz (14)	Manzana
Postre	Fruta	Fruta	Fruta	Yogur (13)	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de Cena	<i>Merluza con verduras, fruta y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i>	<i>Crema de calabacín y pescado a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Broqueta de pollo y verduras, lácteo y pan</i>	<i>Verduras asadas y con pescado a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



MENÚ OCTUBRE 2024



Tipo de plato	28 LUNES	29 MARTES	30 MIERCOLES	31 JUEVES	VIERNES
Primer plato	Judía verde con patata	Crema de verduras	Lentejas con verduras (10,13)	Paella Mixta (12)	FESTIVO
Segundo plato	Salmón finas hierbas (ajo, cebolla puerro, zanahoria, patata y eneldo) (4)	Lomo a la riojana	Tortilla de patatas (5,13)	Chuleta de pavo	
Guarnición	Ensalada: Lechuga (14)	Salsa con pimientos y cebolla	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	
Postre	Yogur (13)	Fruta	Fruta	Fruta	
Pan(1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	
Propuesta de Cena	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>	<i>Pescado al Orio con ensalada de aguacate y tomate, fruta y pan</i>	<i>Menestra de verduras con jamón, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa vegetal con tomate y pepino, lácteo y pan</i>	

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Anio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ OCTUBRE 2024 - De 3 a 8 años



		MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1er Plato; Kcal		293	127	177	136
2º Plato; Kcal		152	209	199	164
Guarnición			85	55	65
Postre , Kcal		70	112	70	70
Pan		71	69	71	71
Total		586	602	572	506
Proteínas %		21	22	23	22
Lípidos %		27	28	29	29
Hidratos de carbono %		52	50	48	49
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er Plato; Kcal	140	224	211	FESTIVO	FESTIVO
2º Plato; Kcal	223	211	253		
Guarnición	45	25			
Postre , Kcal	112	71	71		
Pan	71	69	70		
Total	591	600	605		
Proteínas %	21	24	20		
Lípidos %	27	26	29		
Hidratos de carbono %	52	50	51		
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1er Plato; Kcal	259	185	251	146	207
2º Plato; Kcal	138	207	158	158	213
Guarnición	45	20	25	95	20
Postre , Kcal	70	112	70	70	70
Pan	71	69	71	71	71
Total	583	593	575	540	581
Proteínas %	23	21	22	23	24
Lípidos %	26	28	27	27	27
Hidratos de carbono %	51	51	51	50	49
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1er Plato; Kcal	200	240	136	136	245
2º Plato; Kcal	259	140	151	211	155
Guarnición	20	35	75	35	30
Postre , Kcal	70	70	70	112	70
Pan	71	69	71	71	71
Total	620	554	503	565	571
Proteínas %	24	22	23	21	22
Lípidos %	29	27	27	29	26
Hidratos de carbono %	47	51	49	50	52
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
1er Plato; Kcal	151	204	240	271	
2º Plato; Kcal	223	215	232	148	
Guarnición	40	20		25	
Postre , Kcal	112	70	70	70	
Pan	71	69	71	71	
Total	597	578	613	585	
Proteínas %	22	21	23	22	
Lípidos %	28	26	29	28	
Hidratos de carbono %	50	53	52	50	

VALORACIÓN NUTRICIONAL MENÚ OCTUBRE 2024 -De 9 a 13 años



	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4	
1er Plato; Kcal	381	165	230	177	
2º Plato; Kcal	201	272	320	212	
Guarnicion		111	70	85	
Postre , Kcal	90	112	90	90	
Pan	91	90	91	91	
Total	763	750	801	655	
Proteinas %	21	22	23	22	
Lipidos %	27	28	29	29	
Hidratos de carbono %	52	50	48	49	
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
1er Plato; Kcal	154	321	274	FESTIVO	FESTIVO
2º Plato; Kcal	315	274	349		
Guarnicion	59	33			
Postre , Kcal	112	90	90		
Pan	91	90	91		
Total	731	808	804		
Proteinas %	21	24	20		
Lipidos %	27	26	29		
Hidratos de carbono %	52	50	51		
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
1er Plato; Kcal	337	208	356	190	269
2º Plato; Kcal	179	280	214	205	316
Guarnicion	59	26	33	124	26
Postre , Kcal	90	112	90	90	90
Pan	91	89	91	91	91
Total	756	715	784	700	792
Proteinas %	23	21	22	23	24
Lipidos %	26	28	27	27	27
Hidratos de carbono %	51	51	51	50	49
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
1er Plato; Kcal	290	312	177	177	319
2º Plato; Kcal	259	182	196	274	202
Guarnicion	26	46	98	46	39
Postre , Kcal	90	90	9	112	90
Pan	91	89	91	91	91
Total	756	719	571	700	741
Proteinas %	24	22	23	21	22
Lipidos %	29	27	27	29	26
Hidratos de carbono %	47	51	49	50	52
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
1er Plato; Kcal	195	266	312	352	
2º Plato; Kcal	315	279	302	193	
Guarnicion	52	26		33	
Postre , Kcal	112	90	90	90	
Pan	91	89	91	91	
Total	765	750	795	759	
Proteinas %	22	21	23	22	
Lipidos %	28	26	29	28	
Hidratos de carbono %	50	53	52	50	