

Menú mes de Octubre



12 DE OCTUBRE DÍA DE LA HISPANIDAD

Mon 30	Tue 1	Wed 2	Thu 3	Fri 4
<p>SEPTIEMBRE</p>	<p>Menestra de verdura salteada Sautéed vegetables</p> <p>Magro guisado con cous cous Pork meat stew with cous cous ADO:G</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 69</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate Spagetti with tomato sauce ADO:GH</p> <p>Fte. de merluza en salsa verde Baked hake in green sauce ADO:P</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 766 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 84</p>	<p>Crema de calabacín, puerro y espinaca Cream of vegetables</p> <p>Albóndigas guisadas con patata Meatballs stew with potato ADO:GH</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 788 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 98</p>	<p>Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables</p> <p>Bacalao al horno lechuga Baked cod belly with lettuce ADO:P</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 794 Prot. 34 Lip. 336 H.C. 74</p>
<p>Coliflor rehogada Sautéed cauliflower</p> <p>Tortilla de patata y pavo con maíz Potato omelette with corn ADO:HS</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Lentejas con boniato y zanahoria Stew lentils with sweet potato and carrot</p> <p>Lengüadina romana con pimientos Breaded sole with peppers ADO:PHG</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 813 Prot. 27 Lip. 44 H.C. 71</p>	<p>Crema de calabaza Pumpkin cream</p> <p>Tinga de pollo con cous cous Breaded chicken with cous cous ADO:G</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 82</p>	<p>Feijoada Judías pintas con arroz Pinto beans stew with rice</p> <p>Lomo guisado con verduras Pork meat stew with vegetables</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69</p>	<p>Patatas guisadas riojana Potato stew with squid</p> <p>Filete merluza rebozado con lechuga y maíz Battered hake with salad ADO:PHG</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 826 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 100</p>
<p>Fideua de pollo Chicken fideua ADO:GH</p> <p>Pescadilla al horno con lechuga, zanahoria y aceitunas Baked hake with salad ADO:P</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 673 Prot. 22 Lip. 37 H.C. 60</p>	<p>Arroz 3 delicias Three delights fried rice</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO:H</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 814 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 90</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed green beans with ham</p> <p>Pavo estofado con arroz integral Turkey stew with rice</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 595 Prot. 25 Lip. 26 H.C. 61</p>	<p>Espaguetis integrales boloñesa Bolognese spaghetti ADO:HG</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad ADO:PGH</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 58</p>	<p>Sopa de cocido Cocido soup ADO:GH</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage Stew</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta Potato omelette with salad ADO:H</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 684 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 77</p>	<p>Lentejas jardinera Lentils stew with vegetables</p> <p>Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes ADO:P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 75</p>	<p>Brocoli salteado Sautéed brocoli</p> <p>Lacon gallega con patata cocida Baked ham with boiled potato</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54</p>	<p>Crema de zanahoria y puerro Carrot, potato y leek puree</p> <p>Pollo guisado con cous cous Chicken stew with cous cous ADO:G</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92</p>	<p>Macarrones integrales carbonara Macaronni in carbonara sauce ADO:GH</p> <p>Ventresca de merluza con calabacín dado Baked hake with sautéed courgette ADO:P</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 36 H.C. 74</p>
<p>Juías verdes salteadas con pavo Sautéed green beans ADO:S</p> <p>Huevos villaroy con patatas Villaroy eggs with potatoes ADO:GHLOR</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	<p>Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken</p> <p>Fte. de merluza en salsa verde Baked hake in green sauce ADO:P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 718 Prot. 17 Lip. 31 H.C. 88</p>	<p>Tempura de verduras Vegetable tempura ADO:GLHOR</p> <p>Pavo estofado con patatas Turkey stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85</p>	<p>Espaguetis terroríficos Terrifying spaghetti ADO:GH</p> <p>Dedos sangrientos Bloody fingers ADO:S</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85</p>	<p>NOVIEMBRE</p>

Legenda:
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Legenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.

Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30 SEPTIEMBRE	1 - Ensalada mixta - Calamar plancha - Fruta y lácteo	2 - Crema zanahoria - Pollo plancha - Fruta y lácteo	3 - Pisto - Gallo rebozado - Fruta y cuajada	4 - Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
7 - Ensalada tomate - Merluza horno - Fruta y lácteo	8 - Pasta con tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	9 - Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y lácteo	10 - Sopa de lluvia - Salmón al Horno - Fruta y lácteo	11 - Escalivada - Pavo plancha - Fruta y lácteo
14 - Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y lácteo	15 - Acelgas salteadas - Palometa con tomate - Fruta y lácteo	16 - Ensalada mixta - Huevos rellenos con atún - Fruta y lácteo	17 - Champiñón con jamón - Alitas de pollo - Fruta y lácteo	18 - Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y lácteo
21 - Ensalada mixta - Gallo plancha hamburguesas - Fruta y lácteo	22 - Crema zanahoria - Hamburguesas - Fruta y lácteo	23 - Sopa de estrellas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	24 - Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y lácteo	25 - Arroz salteado - Lacón con ensalada - Fruta y lácteo
28 - Verduras salteadas - Salchichas frescas - Fruta y lácteo	29 - Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	30 - Crema de calabacín - Pollo plancha - Fruta y lácteo	31 - Sopa de fideos - Tortilla de queso - Fruta y Lácteo	1 NOVIEMBRE

Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña