



Menú octubre 2024

MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria	Crema de calabacín	Ensalada mediterránea	Sopa de pollo y verduras
Perrito caliente con tiras de boniato	Pasta boloñesa	Pollo empanado con patatas deluxe	Arroz a la cubana de huevos revueltos y bacon
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 837, Proteína: 38, Hidratos de carbono:114, Grasa: 30

LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Rollito de primavera de verduras	Ensalada de edemame	Crema de calabaza	Ensalada de manzana	Sopa de verduras y pollo
Tallarines chinos con verduras y lomo a la plancha	Pechuga a la plancha con salsa de limón	Calamares a la plancha con verduras asadas y ensalada	Pollo en salsa con cous cous y verdura	Lasaña
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 739, Proteína: 57, Hidratos de carbono:85, Grasa: 21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de zanahoria	Minestrone	Tabule	Ensalada de aguacate y tomate	Ensalada César con picatostes
Albóndigas suecas con puré de patatas	Croquetas de atún con patatas deluxe	Fetuccine de espinacas con tomate cherry	Merluza a la plancha con judías y espárragos	Cheeseburger
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 671, Proteína: 35, Hidratos de carbono:82, Grasa: 23

LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de patatas y puerro	Ensalada de atún	Ensalada de quinoa con hierbas	Sopa de maíz y huevo	Ensalada capresa
Taquitos de pescado con zanahorias y cebolla	Fideuá	Falafel de garbanzo y hummus	Wok de verduras con pavo a la plancha	Patatas asadas con queso y bacon
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Bizcocho

Energía: 751, Proteína: 51, Hidratos de carbono:87, Grasa: 24

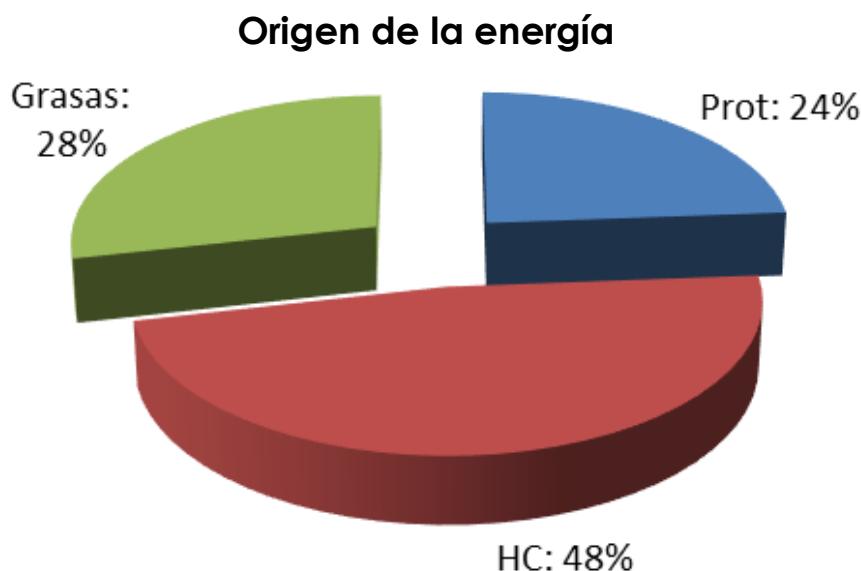
Todas las verduras y frutas son ecológicas

www.queenscollege.es

Detalle del menú octubre 2024

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 745 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 91 g
Proteína media: 45 g Grasa media: 24 g



MARTES 1 DE OCTUBRE

Ensalada de tomate, lechuga y zanahoria

Perrito caliente con tiras de boniato

Fruta

Sugerencia de cena: Boquerones rebozados con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 2 DE OCTUBRE

Crema de calabacín

Pasta boloñesa

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo a la plancha con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 3 DE OCTUBRE

Ensalada Mediterránea
Pollo empanado con patatas deluxe
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Ensaladilla con huevo duro y atún. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 4 DE OCTUBRE

Sopa de pollo y verduras
Arroz a la cubana de huevos revueltos y bacon
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Muslitos de pollo al horno con ensalada de legumbres. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 7 DE OCTUBRE

Rollito primavera de verduras
Tallarines chinos con verduras salteadas y lomo a la plancha
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Calamares a la romana y endivias con salsa de queso azul. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 8 DE OCTUBRE

Ensalada de edamame
Pechuga a la plancha en salsa de limón
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Tortilla de patatas con ensalada verde. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 9 DE OCTUBRE

Crema de calabaza
Calamares a la plancha con verduras asadas y ensalada mixta
Yogur

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate y ensalada de espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 10 DE OCTUBRE

Ensalada de manzana
Pollo en salsa con cous cous y verdura
Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pescado y crudités de zanahoria y pepino. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 11 DE OCTUBRE

Sopa de verduras y pollo

Lasaña y ensalada

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo al horno y ensalada de romana con tomate . Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 14 DE OCTUBRE

Crema de zanahoria

Albóndigas suecas con puré de patatas

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Lenguado al limón con escarola y tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 15 DE OCTUBRE

Minestrone

Croquetas de atún com patatas de luxe

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con patatas fritas. Flan. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 16 DE OCTUBRE

Tabulé

Fetuccine de espinacas con tomate cherry

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Buñuelos de bacalao con rodajas de tomate y espárragos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 17 DE OCTUBRE

Ensalada de aguacate y tomate

Merluza a la plancha con judías y esparrágos

Yogur

Sugerencia de cena: Huevos al plato palitos de zanahoria y guacamole. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 18 DE OCTUBRE

Ensalada Cesar con picatostes

CheeseBurger

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: Pinchitos de pescado con puré de patatas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

LUNES 21 DE OCTUBRE

Crema de patata y puerro

Taquitos de pescado con zanahorias y cebolla

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: huevos revueltos con tomate y patatas al papillote. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MARTES 22 DE OCTUBRE

Ensalada de atún

Fideua

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: calamar a la romana con ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

MIÉRCOLES 23 DE OCTUBRE

Ensalada de quinoa con hierbas

Falafel de garbanzo y hummus

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: tortilla francesa con pimientos asados. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

JUEVES 24 DE OCTUBRE

Sopa de maíz y huevo

Wok de verduras con pavo a la plancha

Fruta del tiempo

Sugerencia de cena: merluza con salsa verde y menestra de verduras. Cuajada. . En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

VIERNES 25 DE OCTUBRE

Ensalada Capresa

Patatas asadas con queso y bacon

Bizcocho

Sugerencia de cena: Gazpacho. Trampó de garbanzos con palitos de pescado. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.