



# 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

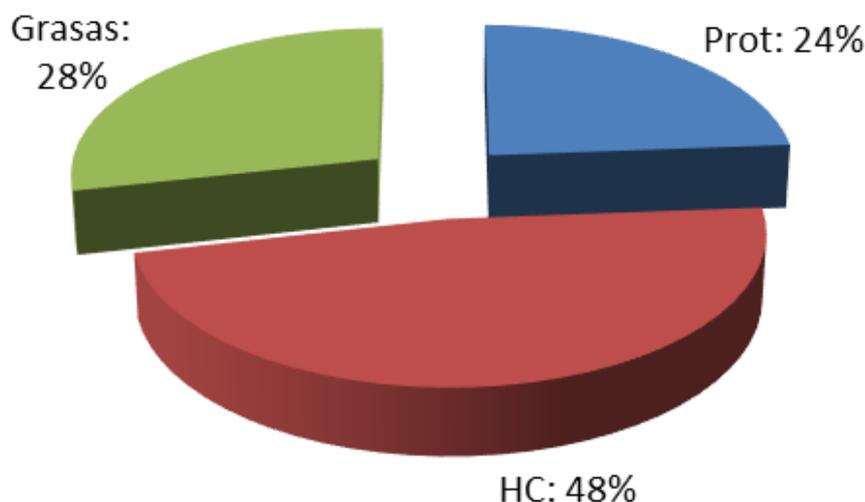
Todas las verduras y frutas son ecológicas

## 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

### Origen de la energía



### 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 con 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 espárragos*

*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.