



Menú: SIN LEGUMBRES
Mes: OCTUBRE S1 (01/10)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Sopa de pollo con tostones Rabas de calamar a la plancha Ensalada de tomate Manzana
				568.2 Kcal 23.1 g Proteínas 74 g Hidratos de carbono 19.4 g Grasas

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN LEGUMBRES

Mes: OCTUBRE S2 (04/10-08/10)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Patatas con magro Tortilla de york y queso Judías verdes con ajito Pera</p>	<p>Pasta con tomate Pollo asado Ensalada de lechuga y maíz Mazana o yogur de sabores</p>	<p>Crema de puerro Empanadillas de bonito al horno Ensalada de tomate Plátano</p>	<p>Arroz con tomate Hamburguesa de ternera Champiñón salteado Naranja</p>	<p>Sopa de pollo con tostones Salchichas Ensalada de lechuga y maíz Pera</p>
<p>593.9 Kcal 23.1 g Proteína 46.9 g Hidratos de carbono 35.0 g Grasas</p>	<p>540.1 Kcal 22.9 g Proteína 65.2 g Hidratos de carbono 20.1 g Grasas</p>	<p>546.1 Kcal 10.4 g Proteína 64.3 g Hidratos de carbono 27.0 g Grasas</p>	<p>606.6 Kcal 19.1 g Proteína 71.2 g Hidratos de carbono 27.1 g Grasas</p>	<p>574 Kcal 24 g Proteína 60.4 g Hidratos de carbono 26.7 g Grasas</p>

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN LEGUMBRES

Mes: OCTUBRE S3 (11/10-15/10)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
FESTIVO	FESTIVO	Sopa de pollo con tostones Pavo al limón Champiñones salteados Naranja	Arroz con tomate Merluza a la romana casera Ensalada de lechuga y maíz Manzana o yogur de sabores	Crema de calabacín Pizza Ensalada de tomate Fruta
		522.2 Kcal 32.2 g Proteína 52.8 g Hidratos de carbono 22.7 g Grasas	615.3 Kcal 19.7 g Proteína 79.8 g Hidratos de carbono 24.1 g Grasas	568.2 Kcal 18.4 g Proteína 54.6 g Hidratos de carbono 31.2 g Grasas

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN LEGUMBRES

Mes: OCTUBRE S4 (18/10-22/10)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Puré de verduras Magro de cerdo con tomate Patatas al horno Naranja o yogur de sabores	Arroz con tomate Tortilla de york Ensalada de lechuga y maíz Plátano	Sopa de pollo Albóndigas de ternera caseras en salsa (sin guisantes) Judías verdes con patata Manzana	Pasta con tomate y queso Pollo asado Ensalada de lechuga y olivas Pera	Crema de puerro con tostones Perca a la romana casera Champiñones salteados Manzana
532.6 Kcal 21.4 g Proteína 37.3 g Hidratos de carbono 32.1 g Grasas	648.4 Kcal 16.9 g Proteína 76.6 g Hidratos de carbono 30.42 g Grasas	554.6 Kcal 17.3 g Proteína 59.9 g Hidratos de carbono 27.4 g Grasas	598.7 Kcal 26.6 g Proteína 62.2 g Hidratos de carbono 26.1 g Grasas	560.6 Kcal 20.9 g Proteína 54.7 g Hidratos de carbono 18.1 g Grasas

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar



Menú: SIN LEGUMBRES

Mes: OCTUBRE S5 (25/10-29/10)

ALMUERZO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Crema de calabacín</p> <p>Pavo al limón</p> <p>Patatas fritas</p> <p>Manzana</p>	<p>Sopa de pollo con tostones</p> <p>Merluza a la andaluza casera</p> <p>Lechuga y olivas</p> <p>Plátano</p>	<p>Puré de calabaza y zanahoria</p> <p>Tortilla de york</p> <p>Ensalada con tomate</p> <p>Manzana</p>	<p>Arroz con tomate</p> <p>Pollo a la plancha</p> <p>Lechuga y maíz</p> <p>Naranja</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Estofado de ternera con patatas</p> <p>Yogur de sabores</p>
<p>557.6 Kcal</p> <p>26.1 g Proteína</p> <p>38.9 g Hidratos de carbono</p> <p>35.2 g Grasas</p>	<p>575.8 Kcal</p> <p>25.4 g Proteína</p> <p>73.6 g Hidratos de carbono</p> <p>20.8 g Grasas</p>	<p>475.1 Kcal</p> <p>13.2 g Proteína</p> <p>29.6 g Hidratos de carbono</p> <p>33.8 g Grasas</p>	<p>673.2 Kcal</p> <p>20.6 g Proteína</p> <p>66.6 g Hidratos de carbono</p> <p>28.5 g Grasas</p>	<p>531.9 Kcal</p> <p>17.5 g Proteína</p> <p>60.8 g Hidratos de carbono</p> <p>24.3 g Grasas</p>

Observaciones:

Valores nutricionales calculados para ración media para edad entre 8 y 12 años, sin contar el pan
 La bebida será el agua y todos los menús irán acompañados de pan (no contemplado en la valoración nutricional de cada menú)
 La fruta es obligatoria, el lácteo cuando lo haya es voluntario. La fruta puede variar