

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR OCTUBRE 2024				
	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	<p>Lentejas estofadas (gluten) Tortilla francesa (huevo) Ensalada verde</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 614 HC: 74,7g AZ: 24,1g GRASA: 21g SAT: 5,8g PROT: 33,3g</p>	<p>Sopa de pescado (gluten, huevo, pescado) Chuletas de pavo Ensalada mixta Fruta</p> <p>KCAL: 545 HC: 45,5g AZ: 18,9g GRASA: 24,4g SAT: 5g PROT: 33,3g</p>	<p>Ensalada de pasta (gluten, huevo) Pescado blanco rebozado (gluten, huevo, pescado)</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 627 HC: 83,9g AZ: 21,4g GRASA: 18,7g SAT: 3,1g PROT: 26,6g</p>	<p>Crema de zanahoria Filetes rusos con patatas fritas (gluten, huevo) Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 712 HC: 50g AZ: 25,1g GRASA: 48,5 g SAT: 11,4g PROT: 19,1g</p>
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p>Arroz blanco con tomate, huevo frito y salchichas (huevo) Ensalada Mixta</p> <p>Yogur (leche) KCAL:742 HC:92,5g AZ:22,3g GRASA:25,7g SAT: 6,5g PROT: 31,9g</p>	<p>Judías verdes rehogadas Pechuga de pollo empanada (gluten, huevo) Ensalada Mixta Fruta</p> <p>KCAL: 666 HC: 68,7g AZ: 26,1g GRASA: 27,9g SAT: 7,1g PROT: 33,1g</p>	<p>Cocido completo (gluten, huevo)</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 755 HC: 60,1g AZ: 19,6g GRASA: 43,3g SAT: 7,8g PROT: 31,4g</p>	<p>Arroz con pollo y magro Croquetas (gluten, huevo, leche) Ensalada Mixta</p> <p>Fruta KCAL: 742 HC: 92,5g AZ: 22,3g GRASA: 25,7g SAT: 6,5g PROT: 31,9g</p>	<p>Puré de verduras Pescado al horno con patatas panadera Ensalada verde</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 638 HC: 80,4g AZ: 29g GRASA: 20,5g SAT: 6,2g PROT: 28,8g</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>Guisantes con jamón Filetes de aguja empanados (gluten, huevo) Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 696 HC: 34g AZ: 13,9g GRASA: 50 g SAT: 12,5 g PROT: 27g</p>	<p>Espaguetis con chorizo (gluten, huevo) San Jacobo (gluten, huevo, leche) Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 770 HC: 104,4g AZ: 29,3g GRASA: 28,7g SAT: 5,3g PROT: 18,1g</p>	<p>Judías blancas Tortilla francesa (huevo) Ensalada mixta</p> <p>Fruta KCAL: 560 HC: 73g AZ: 21,4g GRASA: 16,8g SAT: 3,1g PROT: 26,4g</p>	<p>Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) Empanadillas (gluten, huevo, pescado) Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 794 HC: 88,9g AZ: 15,1g GRASA: 37,4 g SAT: 9,6g PROT: 25,8g</p>	<p>Crema de zanahoria Pollo asado Ensalada verde</p> <p>Fruta KCAL: 613 HC: 54g AZ: 25,2g GRASA: 28,7g SAT: 8,9g PROT: 29,8g</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>Espinacas a la crema (leche) Cinta de lomo fresca Ensalada</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 656 HC: 59,3g AZ: 22,2g GRASA: 30 g SAT: 9,2g PROT: 30,4g</p>	<p>Macarrones con atún (gluten, huevo, pescado) Huevos fritos (huevo) Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 685 HC: 82,9g AZ: 22,1g GRASA: 26,8g SAT: 5,8g PROT: 24,4g</p>	<p>Sopa de picadillo (gluten, huevo) Chuletas de pavo Ensalada Mixta</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 719 HC: 46,6 g AZ: 8,6 g GRASA: 41,6 g SAT: 8,6 g PROT: 39,9g</p>	<p>Garbanzos guisados Pescado al horno (pescado) Ensalada</p> <p>Fruta KCAL: 729 HC: 43g AZÚCARES: 7,8g GRASA: 49g SAT: 11g PROT: 30g</p>	<p>Arroz blanco Albóndigas con tomate (gluten, huevo) Ensalada</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 668 HC: 73,9g AZ: 20,5g GRASA: 29,9g SAT: 9,1g PROT: 21,3g</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
<p>Judías verdes Pechuga empanada (gluten, huevo) Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 666 HC: 68,7g AZ: 26,1g GRASA: 27,9g SAT: 7,1g PROT: 33,1g</p>	<p>Sopa de fideos (gluten, huevo) Pescado al horno con patatas (pescado)</p> <p>Yogur (leche) KCAL: 547 HC: 77,2g AZ: 23,8g GRASA: 10,8g SAT: 3,5g PROT: 33,5g</p>	<p>Lentejas estofadas (gluten) Huevos fritos con patatas (huevo) Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 721 HC: 61,4g AZ: 21,1g GRASA: 41,8 g SAT: 6,5g PROT: 24,8g</p>	<p>Espaguetis carbonara (gluten, huevo, leche) Cinta de lomo Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 727 HC: 80,5g AZ: 20,3g GRASA: 27,1g SAT: 9,6g PROT: 37,3g</p>	