

OCTUBRE

LUNES

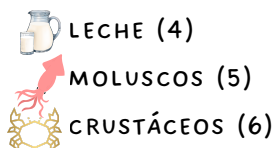


HUEVO (1)

GLUTEN (2)

PESCADO (3)

MARTES



LECHE (4)

MOLUSCOS (5)

CRUSTÁCEOS (6)

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO (1)
FRITO Y SALCHICHAS FRESCAS
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 667, HC: 88,1 g, AZ: 20,4 g, GRASA: 25,1 g, SAT: 5,4 g, PROT: 19,7 g

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS
BACALAO CON TOMATE (3)
ENSALADA VERDE Y FRUTA
KCAL: 548, HC: 72,8 g, AZ: 24,5 g, GRASA: 12,6 g, SAT: 1,7 g, PROT: 27,2 g

SOPA DE PESCADO (3)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 613, HC: 66,4 g, AZ: 20,5 g, GRASA: 22 g, SAT: 4,5 g, PROT: 34,6 g

COCIDO COMPLETO (2) (1)
FRUTA
KCAL: 755, HC: 60,1 g, AZ: 19,6 g, GRASA: 43,3 g, SAT: 7,8 g, PROT: 31,4 g

CREMA DE CHAMPIÑONES
PESCADO BLANCO A LA ROMANA (2)(1)(3)
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)
KCAL: 523, HC: 54 g, AZ: 13,8 g, GRASA: 20,6 g, SAT: 5,4 g, PROT: 27,3 g

DÍA NO LECTIVO

GUISANTES CON JAMÓN
TORTILLA DE PATATA (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 680 HC: 68,7 g, AZ: 29,9 g, GRASA: 17,7 g, SAT: 2,7 g, PROT: 28,6 g

ARROZ CON POLLO Y MAGRO (1)(3)
ENSALADA MIXTA
FRUTA
KCAL: 561, HC: 88,7 g, AZ: 20,8 g, GRASA: 13,6 g, SAT: 2,5 g, PROT: 17,9 g

JUDÍAS PINTAS
PESCADO A LA ROMANA (2)(1)(3)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 605 HC: 72,8 g, AZ: 22,5 g, GRASA: 17,7 g, SAT: 2,7 g, PROT: 28,6 g

CREMA DE CALABACÍN
PESCADO AL HORNO CON PATATA
PANADERA (3)
ENSALADA VERDE Y YOGURT (4)
KCAL: 453, HC: 56 g, AZ: 10,3 g, GRASA: 14,1 g, SAT: 3,4 g, PROT: 23,4 g

ALBÓNDIGAS CON ARROZ (2) (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 668, HC: 73,9 g, AZ: 20,5 g, GRASA: 29,9 g, SAT: 9,1 g, PROT: 21,3 g

LENTEJAS CON CHORIZO (2)
PESCADO AL HORNO (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 560, HC: 60,1 g, AZ: 19,9 g, GRASA: 15,6 g, SAT: 3,2 g, PROT: 30,9 g

MACARRONES CON ATÚN (2)(1)(3)
POLLO ASADO
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 703, HC: 80,8 g, AZ: 20,3 g, GRASA: 24,7 g, SAT: 4,9 g, PROT: 36,1 g

COCIDO COMPLETO (2) (1)
FRUTA
KCAL: 755, HC: 60,1 g, AZ: 19,6 g, GRASA: 43,3 g, SAT: 7,8 g, PROT: 31,4 g

JUDÍAS VERDES REHOGADAS
CINTA DE LOMO
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)
KCAL: 501, HC: 40 g, AZ: 12,1 g, GRASA: 21,4 g, SAT: 6,1 g, PROT: 33 g

PATATAS MARINERAS (3)(5)(6)
SAN JACOBO (1)(2)(4)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 667, HC: 85,7 g, AZ: 22 g, GRASA: 23,5 g, SAT: 5 g, PROT: 26,8 g

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS
PALOMETA CON TOMATE (3)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 568, HC: 73 g, AZ: 24,6 g, GRASA: 14,5 g, SAT: 2,6 g, PROT: 26,1 g

PURÉ DE VERDURAS
CHULETA DE PAVO A LA PLANCHA
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 542, HC: 61,1 g, AZ: 23,9 g, GRASA: 19,4 g, SAT: 4,1 g, PROT: 25,7 g

ESPAGUETIS BOLOÑESA (1)(2)
HUEVO FRITO (1)
ENSALADA VERDE
FRUTA
KCAL: 685, HC: 82,9 g, AZ: 22,1 g, GRASA: 26,8 g, SAT: 5,8 g, PROT: 24,4 g

FIDEUÁ DE PESCADO (1)(2)(3)
FILETES RUSOS (1)(2)
ENSALADA VERDE
YOGURT (4)
KCAL: 706, HC: 83,8 g, AZ: 10,6 g, GRASA: 24,3 g, SAT: 4,9 g, PROT: 31,8 g