



	Lunes / Monday	Martes / Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves / Thursday	Viernes / Friday
 <p>Estoy al alcance de tu mano...</p>	01/10/18	02/10/18	03/10/18	04/10/18	05/10/18
	Crema de puerros Hamburguesa a la plancha Patatas fritas Fruta fresca Kcal: 629 HC: 75 Prot: 19 Líp: 27 Verdura, Pescado, Arroz, y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Natillas Kcal: 671 HC: 77 Prot: 23 Líp: 32 Verdura, Huevo, Patata y Fruta	Paella de pollo y verduras Palometa adobada Ensalada de lechuga, remolacha y tomate Fruta fresca Kcal: 689 HC: 90 Prot: 19 Líp: 29 Verdura, Pavo, Pasta y Yogur	Macarrones gratinados Tortilla de pavo Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca Kcal: 661 HC: 78 Prot: 19 Líp: 35 Patata, Cerdo, Verdura y Fruta	Alubias pintas con verduras Jamoncitos de pollo al curry Ensalada de tomate, aceitunas y cebolla Fruta fresca Kcal: 640 HC: 72 Prot: 24 Líp: 24 Verdura, Pescado, Pasta y Fruta
 <p>¡Este es mi territorio!</p>	08/10/18	9/10/18	10/10/18	11/10/18	12/10/18
	Arroz blanco con tomate Filete de pollo a la plancha Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Fruta fresca Kcal: 636 HC: 87 Prot: 23 Líp: 33 Verdura, Pescado azul, Pasta y Fruta	Patatas guisadas con pavo Lenguado enharinado Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur Kcal: 637 HC: 65 Prot: 24 Líp: 33 Verdura, Ternera, Arroz y Fruta	Crema de calabacín Salchichas de cerdo al horno Patatas fritas Fruta fresca Kcal: 812 HC: 81 Prot: 52 Líp: 26 Pasta, Pescado, Verdura y Yogur	Garbanzos con verduras Tortilla de calabacín Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Kcal: 619 HC: 76 Prot: 25 Líp: 25 Verdura, Huevo, Arroz y Fruta	FIESTA NTRA. SRA. DEL PILAR
 <p>¡Ahora me toca a mí!</p>	15/10/18	16/10/18	17/10/18	18/10/18	19/10/18
	Lentejas caseras San Jacobo Ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta fresca Kcal: 614 HC: 77 Prot: 38 Líp: 15 Verdura, Pescado, Arroz y Fruta	Fideuá Tortilla francesa Ensalada de lechuga, zanahoria y aceitunas Yogur Kcal: 703 HC: 73 Prot: 30 Líp: 27 Verdura, Cerdo, Patata y Fruta	Arroz salteado con calabacín, zanahoria y maíz Dados de pez espada con tomate Berenjena rebozada guarnición Fruta fresca Kcal: 677 HC: 94 Prot: 19 Líp: 23 Verdura, Pollo, Pasta y Fruta	Coliflor al horno con Bechamel Albóndigas de ternera con verduras Patatas dado Fruta fresca Kcal: 598 HC: 55 Prot: 23 Líp: 33 Patata, Huevo, Verdura y Fruta	Crema de verduras Ragout de pavo estofado Champiñones salteados guarnición Fruta fresca Kcal: 456 HC: 57 Prot: 21 Líp: 24 Verdura, Pescado, Arroz y Yogur
<p>Todos los días pan y agua</p> <p>Cuando hay fruta de postre siempre se ofrece leche.</p> <p>Recomendaciones Cena </p> <p>HC / Prot / Líp están expresados en gramos.</p> <p>Deben informar con justificante médico sobre las alergias o intolerancias de su hijo/a.</p> <p>La información sobre los alérgenos está a su disposición en el centro.</p>	22/10/18	23/10/18	24/10/18	25/10/18	26/10/18
	Arroz con verduras Cinta de lomo a la plancha Ensalada de tomate y cebolla con orégano Fruta fresca Kcal: 716 HC: 83 Prot: 18 Líp: 25 Verdura, Pescado, Pasta y Fruta	Lentejas guisadas con verduras Tortilla de patata Pisto Yogur Kcal: 639 HC: 85 Prot: 33 Líp: 23 Verdura, Ternera, Arroz y Fruta	Crema de calabacín Filete de pollo empanado Patatas fritas Yogur Kcal: 644 HC: 94 Prot: 28 Líp: 25 Arroz, Pescado, Verdura y Fruta	Sopa de cocido Cocido completo Fruta fresca Kcal: 582 HC: 90 Prot: 18 Líp: 28 Patata, Pavo, Verdura y Fruta	Espaguetis gratinados Merluza al horno Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Fruta fresca Kcal: 601 HC: 80 Prot: 26 Líp: 35 Verdura, Huevo, Patata, y Yogur
	29-10-18	30-10-18	31-10-18		
	Patatas guisadas con calamares Huevos con tomate y salchicha Ensalada de lechuga, remolacha y cebolla Yogur Kcal: 660 HC: 54 Prot: 35 Líp: 25 Verdura, Cerdo, Arroz y Fruta	Espirales boloñesa Palometa en salsa española Calabacín asado Fruta fresca Kcal: 621 HC: 79 Prot: 19 Líp: 33 Verdura, Huevo, Patata y Fruta	Alubias blancas estofadas Rotí de pavo Verduritas dado Fruta fresca Kcal: 687 HC: 82 Prot: 29 Líp: 43 Verdura, Pescado, Arroz y Yogur		