



13	14	15	16	17
Crema de calabacín Merluza al horno al ajillo con arroz salteado (4) Agua + pan + manzana	Espirales salteadas con pisto de verduras (1)(3) [tomate, berenjena, cebolla, pimienta verde] Huevos a la bechamel con ensalada de lechuga y maíz (1)(3)(8)(2)(12)(13) Agua + pan integral + pera	Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún(4) Salchichas de pollo en salsa de verduras con patatas al horno (13) [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan + plátano	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimienta verde, pimienta roja] Bacalao a la plancha (4)(6) Agua + pan integral + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de zanahoria (3) Agua + pan + mandarina
431,5 kcal, 16,78gr grasas, 15,56gr proteínas, 53,95gr hidratos de carbono	453,67 kcal, 15,67gr grasas, 15,6gr proteínas, 61,97gr hidratos de carbono	478,32 kcal, 23,96gr grasas, 15,14gr proteínas, 49,5gr hidratos de carbono	336,99 kcal, 3,63gr grasas, 24,47gr proteínas, 50,72gr hidratos de carbono	587,14 kcal, 19,22gr grasas, 16,26gr proteínas, 86,03gr hidratos de carbono
20	21	22	23	24
Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelgas, cebolla] Tilapia al horno en salsa verde (1)(4) [harina de trigo, perejil, ajo] Agua + pan + manzana	Crema de calabaza Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz (3) Agua + pan integral + pera	Macarrones con salsa de tomate (1)(3) Salmón al horno (4)(5)(6) Agua + pan + plátano	Salmorejo (1)(3)(8)(2)(12)(13) Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla] Agua + pan integral + yogur	Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate] Churrasquito de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria Agua + pan + mandarina
443,49 kcal, 15,43gr grasas, 22,45gr proteínas, 53,09gr hidratos de carbono	427,44 kcal, 22,45gr grasas, 13,23gr proteínas, 42,77gr hidratos de carbono	472,28 kcal, 14,01gr grasas, 21,74gr proteínas, 63,66gr hidratos de carbono	529,32 kcal, 18,51gr grasas, 13,69gr proteínas, 73,69gr hidratos de carbono	491,21 kcal, 22,82gr grasas, 18,43gr proteínas, 52,41gr hidratos de carbono
27	28	29	30	1 (octubre)
Ensalada de pasta (1)(3) [zanahoria, maíz, lechuga] Albóndigas de merluza guisadas en salsa de verduras (4)(1)(8)(14) [cebolla, zanahoria, pimienta verde] Agua + pan + manzana	Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla] Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de zanahoria (1)(3)(8)(2)(12)(13) Agua + pan integral + pera	Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimienta verde, pimienta roja] Magro de cerdo salteado en salsa con ensalada de lechuga y maíz [calabacín, calabaza, champiñones] Agua + pan + plátano	Puchero de garbanzos con verduras [cebolla, puerro, zanahoria] Tortilla de patatas con ensalada de lechuga (3) Agua + pan integral + yogur	
422,62 kcal, 10,71gr grasas, 12,79gr proteínas, 68,24gr hidratos de carbono	556,27 kcal, 22,31gr grasas, 12,88gr proteínas, 75,03gr hidratos de carbono	486,61 kcal, 15,18gr grasas, 25,7gr proteínas, 60,92gr hidratos de carbono	455,5 kcal, 13,5gr grasas, 21,98gr proteínas, 60,6gr hidratos de carbono	

- 1-Gluten 2-Lácteos 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos de cáscara 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo**
13-Sulfitos 14-Altramuces



Ninguno de nuestros platos contiene glutamato monosódico ni potenciadores de sabor. / Toda la fruta ofrecida es fresca y de temporada.

El objetivo principal del comedor escolar es el fomento del consumo de una dieta equilibrada, asequible y placentera para todos los niños y niñas y sobre esa base hemos diseñado el presente menú.

Según las recomendaciones, el almuerzo proporciona el 30-35% de las necesidades en energía del día.



Los platos contienen ingredientes ECOLÓGICOS

