



13	14	15	16	17
<b>Crema de calabacín</b> <b>Merluza al horno al ajillo con arroz salteado (4)</b> Agua + pan + manzana	<b>Espirales salteadas con pisto de verduras (1)(3) [tomate, berenjena, cebolla, pimienta verde]</b> <b>Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz (3)</b> Agua + pan integral + pera	<b>Ensalada de lechuga, zanahoria, col, lombarda y maíz con atún(4)</b> <b>Salchichas de pollo en salsa de verduras con patatas al horno (13) [cebolla, zanahoria, pimienta verde]</b> Agua + pan + plátano	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimienta verde, pimienta roja]</b> <b>Bacalao a la plancha (4)(6)</b> Agua + pan integral + manzana	<b>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla]</b> <b>Tortilla de patatas y calabacín con ensalada de zanahoria (3)</b> 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
<b>Potaje de garbanzos estofados con patatas y verduras [pimiento rojo, acelgas, cebolla]</b> <b>Tilapia al horno en salsa verde (1)(4) [harina de trigo, perejil, ajo]</b> Agua + pan + manzana	<b>Crema de calabaza</b> <b>Tortilla francesa con ensalada de tomate y maíz (3)</b> Agua + pan integral + pera	<b>Macarrones con salsa de tomate (1)(3)</b> <b>Salmón al horno (4)(5)(6)</b> Agua + pan + plátano	<b>Salmorejo (1)(3)(8)(2)(12)(13)</b> <b>Guiso de arroz con verduras [tomate, champiñones, cebolla]</b> Agua + pan integral + yogur	<b>Estofado de patatas con verduras [berenjena, zanahoria, tomate]</b> <b>Churrasquito de pollo al limón con ensalada de lechuga y zanahoria</b> 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)
<b>Ensalada de pasta (1)(3) [zanahoria, maíz, lechuga]</b> <b>Albóndigas de merluza guisadas en salsa de verduras (4)(1)(8)(14) [cebolla, zanahoria, pimienta verde]</b> Agua + pan + manzana	<b>Arroz salteado a la cubana [tomate, cebolla]</b> <b>Huevos cocidos con salsa de tomate con ensalada de zanahoria (1)(3)(8)(2)(12)(13)</b> Agua + pan integral + pera	<b>Lentejas estofadas con patatas y verduras [tomate, pimienta verde, pimienta roja]</b> <b>Magro de cerdo salteado en salsa con ensalada de lechuga y maíz [calabacín, calabaza, champiñones]</b> Agua + pan + plátano	<b>Puchero de garbanzos con verduras [cebolla, puerro, zanahoria]</b> <b>Tortilla de patatas con ensalada de lechuga (3)</b> 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

