

Semana del 1 al 4 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA DE PICADILLO (carne de pollo y vacuno, garbanzos, tocino, costilla, hueso de jamón, patatas, zanahoria, sal)	FIESTA LOCAL	ENSALADA DE PASTA	ARROZ A LA CUBANA (arroz, tomate frito, aceite, sal, ajo)
2º PLATO	CALAMARES FRITOS	TORTILLA DE PATATAS		BOCADITOS DE ROSADA	CARNE AL HORNO
ACOMPAÑANTE	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)		PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANDARINA	YOGUR		PERA	PLATANO

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 7 al 11 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, atún, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	GUISO DE PATATAS (Patatas, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
2º PLATO	CROQUETAS	CARNE EN SALSAS (carne , cebolla, ajo, pan rallado, almendras, aceite y sal)	PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON VERDURAS	HUEVO COCIDO	PAELLA (cebolla, pimiento, tomate, arroz, pollo, magro de cerdo, sal y aceite)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN
POSTRE	MANZANA	PERA	YOGURT	PLÁTANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 14 al 18 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	SPAGUETTI (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimienta, carne, sal)	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimienta, aceite, sal)	FIDEOS GUISADOS (fideos, cebolla, pimienta, ajo, tomate, atún, colorante, sal y aceite)	POTAJE DE GARBANZOS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimienta, aceite, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
2º PLATO	FINGER DE POLLO	PESCADO AL HORNO	HUEVOS DUROS Y TOMATE	CROQUETAS DE PESCADO	CARNE EN SALSA Y ARROZ SALTEADO (carne , cebolla, ajo, pan rallado, almendras, aceite y sal, vino, zanahoria)
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLATANO	MANZANA

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 21 al 25 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1º PLATO	MACARRONES CON CHORIZO (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, chorizo, aceite, sal)	CREMA DE CALABACIN (calabacín, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	GUIISO DE PATATAS Y CHOCOS (Patatas, chocos, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA DE PESCADO (Pescado, cebolla, pimiento, patatas, ajo, zanahoria, sal)	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)
2º PLATO	ENSALADA COMPLETA (lechuga, zanahoria, maíz, atún, aceitunas, aceite, vinagre, sal)	POLLO ASADO CON ARROZ SALTEADO	SALCHICHAS AL VINO (salchichas frescas, aceite cebolla, ajo, sal y vino blanco)	TORTILLA DE PATATAS	HAMBURGUESA CON VERDURAS Y PATATAS
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)
POSTRE	MANZANA	PLATANO	YOGUR	PERA	MANZANA

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.

Semana del 28 al 31 de Octubre	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	
1º PLATO	POTAJE DE LENTEJAS (legumbres, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	CREMA DE VERDURAS (verduras de temporada, patata, cebolla, queso en porciones, nata, aceite y sal)	MACARRONES (Pasta, tomate, cebolla, ajo, pimiento, aceite, sal)	SOPA DE PICADILLO (carne de pollo y vacuno, garbanzos, tocino, costilla, hueso de jamón, patatas, zanahoria, sal)	
2º PLATO	CROQUETAS DE CARNE	PESCADO AL HORNO	ALITAS DE POLLO	PRINGÁ	
ACOMPAÑANTE	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN INTEGRAL Y ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, brotes de soja)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	PAN Y ENSALADA MIXTA (lechuga, zanahoria, aceitunas)	
POSTRE	MANZANA	MANDARINA	YOGUR	PLATANO	

Aporte de nutrientes aprox. (% de los requeridos diariamente)					
Energía (Kcal)	793.5 (36%)	820 (37%)	693 (31%)	904 (40.5%)	812 (36%)
Proteínas (g)	22.5 (58%)	43 (110%)	34 (87.5%)	29 (75%)	33 (83%)
Ca (mg)	126 (14%)	192 (22%)	192 (22%)	124 (14%)	129 (14%)
Vit. C (mg)	77 (133%)	115 (199%)	115 (199%)	41 (71%)	57 (98%)
Vit. A (ug)	485 (8.5%)	165 (3%)	165 (3%)	123.5 (2%)	396 (7%)

La fruta del tiempo puede variar dependiendo de la disponibilidad del mercado.

Desde el comedor escolar se recomienda la actividad física diaria y la adquisición de hábitos alimenticios saludables, evitando el exceso de bollería industrial, azúcares y fritos.

Código colores alérgenos: **Gluten**, **huevos**, **pescado**, **lácteos**, soja, frutos secos, **sulfitos**, **moluscos/mariscos**.