

# CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - OCTUBRE

	LUNES 30/9	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1ª SEMANA	<b>1º:</b> Macarrones boloñesa  <b>2º:</b> Merluza en salsa verde  <b>Postre:</b> fruta  <b>VN:</b> 590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 %  <b>CENA:</b> Filete pechuga de pollo con ensalada	<b>1º:</b> Gratén de verduras  <b>2º:</b> Tortilla de patatas  <b>Postre:</b> fruta  <b>VN:</b> 459 kcal CHO 29% Grasas 55% Proteína 16%  <b>CENA:</b> palitos de merluza a la plancha con judías	<b>1º:</b> Cocido de garbanzos  <b>2º:</b> Hamburguesa de pollo con ensalada variada  <b>Postre:</b> fruta  <b>VN:</b> 655 kcal CHO 35% Grasas 45% Proteína 20%  <b>CENA:</b> Salteado de verduras con huevo y mozzarella	<b>1º:</b> Crema de calabaza, zanahoria y puerro  <b>2º:</b> Ensalada de pasta integral  <b>Postre:</b> fruta  <b>VN:</b> 532 kcal CHO 55% Grasas 31% Proteína 14%  <b>CENA:</b> Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	<b>1º:</b> Lentejas estofadas  <b>2º:</b> Bacalao al horno con patatas  <b>Postre:</b> yogur  <b>VN:</b> 538 kcal CHO 48% Grasas 32% Proteína 20%  <b>CENA:</b> Minipizzas de berenjena con tomate y mozzarella
	2ª SEMANA	<b>FESTIVIDAD LOCAL</b>	<b>1º:</b> Potaje de garbanzos y bacalao  <b>2º:</b> Tortilla francesa con ensalada  <b>Postre:</b> fruta  <b>VN:</b> 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27%  <b>CENA:</b> berenjena rellena con pisto y soja texturizada	<b>1º:</b> Crema de calabacín  <b>2º:</b> Muslitos de pollo en salsa  <b>Postre:</b> fruta  <b>VN:</b> 570 kcal CHO 35% Grasas 42% Proteína 13%  <b>CENA:</b> cuenco de salmorejo con picatostes y huevo	<b>1º:</b> Guisillo  <b>2º:</b> Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado  <b>Postre:</b> fruta <b>VN:</b> 575 kcal CHO 31% Grasas 49% Proteína 20%  <b>CENA:</b> Hummus con crudité de verduras

# CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - OCTUBRE

	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
3ª SEMANA	1º: Cazuela de pescado con fideos 2º: Tortilla de calabacín con patata  Postre: fruta  VN: 462 kcal CHO 27% Grasas 55% Proteína 18%  CENA: Fajita integral con verdura y trocitos de pollo salteados	1º: Crema de coliflor y calabaza 2º: Pechuga de pollo al horno con patatas  Postre: fruta  VN: 615 kcal CHO 48% Grasas 35% Proteína 17%  CENA: tortilla de calabacín	1º: Lentejas con verdura 2º: Revuelto en tortilla de champiñones y calabacín  Postre: fruta  VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21%  CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	1º: Arroz a la cubana con huevo 2º: Lomo al horno con verdura  Postre: fruta  VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%  CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada	1º: Potaje de garbanzos con verdura 2º: Bacalao con salsa vizcaína  Postre: yogur  VN: 563 kcal CHO 33% Grasas 48% Proteína 19%  CENA: Hamburguesa de pavo con salteado de verduras
	4ª SEMANA	LUNES 21 1º: Crema de calabacín, puerro, y patata 2º: Merluza en tiras  Postre: fruta  VN: 425 kcal CHO 28% Grasas 46% Proteína 26%  CENA: Tortilla de guisantes	MARTES 22 1º: Estofado de judías 2º: Revuelto en tortilla de bacalao, calabacín y cebolleta  Postre: fruta  VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26%  CENA: Ensalada completa (huevo, queso fresco, hoja verde, tomate...)	MIÉRCOLES 23 1º: Jibia en salsa con patatas 2º: Pollo a la jardinera  Postre: fruta  VN: 590 kcal CHO 30% Grasas 46% Proteína 24%  CENA: dorada a la plancha con salteado de champiñones y brócoli	JUEVES 24 1º: Sopa de picadillo 2º: Carne con tomate y patatas  Postre: fruta  VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17%  CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION

