

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>1 Ensalada de lechuga, tomate, pepino, zanahoria y maíz Coditos (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.242/536 GT:22 GS:0 HC:68 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>2 Crema de patata y zanahoria (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.980/474 GT:18 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>3 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.701/407 GT:17 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>4 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza guisada en salsa verde con patata, cebolla, espinaca y guisante Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.099/502 GT:16 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>7 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Alubias (eco.) estofadas con chorizo (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.655/396 GT:17 GS:0 HC:46 AZ:0 PROT:12 SAL:0</p>	<p>8 Crema de brócoli y patata (eco.) Albóndigas de pollo guisadas en salsa (cebolla, tomate) con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.958/468 GT:16 GS:0 HC:60 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>9 Arroz con verduras (eco) (judía verde, pimiento, tomate, guisante) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.195/525 GT:20 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>10 Espirales (eco.) con tomate y cebolla Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.991/476 GT:15 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:21 SAL:0</p>	<p>11 Cazuela de patata con puerros (eco.) Tortilla francesa con atún con ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.823/436 GT:20 GS:0 HC:48 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>
<p>14 Fideua a la hortelana (eco.) (tomate, pimiento, cebolla, zanahoria, guisantes) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.167/519 GT:19 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>15 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Merluza con zanahoria y patata al horno Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.020/483 GT:14 GS:0 HC:70 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>16 Lentejas estofadas (patata, tomate, zanahoria, cebolla, arroz) (eco.) Tortilla de patata al horno con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.225/532 GT:24 GS:0 HC:59 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>17 Ensalada de lechuga, tomate, aceituna y remolacha Coditos (eco.) con salsa de tomate y ternera (tomate, carne de ternera, cebolla) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.259/540 GT:23 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>18 Crema de patata, calabaza y zanahoria Estofado de cerdo con patata y tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.858/444 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>21 Macarrones integrales (eco.) con salsa de tomate y cebolla Tortilla francesa al horno con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.077/497 GT:22 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>22 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, pimiento y aceituna Puchero de garbanzos con arroz, patata, judía verde, cebolla, zanahoria y calabaza Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.728/413 GT:16 GS:0 HC:65 AZ:0 PROT:11 SAL:0</p>	<p>23 Crema de hortalizas eco. (patata, calabacín, zanahoria, judía verde, guisante) Pollo asado provenzal con cous cous rehogado con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín, calabaza, especias) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.283/546 GT:22 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>	<p>24 Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Queso fresco con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.146/513 GT:18 GS:0 HC:72 AZ:0 PROT:16 SAL:0</p>	<p>25 Cazuela de fideos con verduras (eco.) (pimiento, cebolla, zanahoria, tomate) Salmón al horno con salteado de verduras con tomate (calabaza, judía, calabacín) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.348/562 GT:24 GS:0 HC:62 AZ:0 PROT:23 SAL:0</p>
<p>28 Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz y aceituna Espirales (eco.) con salsa de tomate y dorada (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.306/552 GT:23 GS:0 HC:69 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>29 Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Abadejo a la hortelana (patata, zanahoria, tomate, pimiento) Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:2.035/487 GT:16 GS:0 HC:66 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>30 Lentejas a la riojana (eco.) (zanahoria, pimiento, tomate, patata) Medias lunas de huevo con ensalada de lechuga, tomate y espárragos Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.717/411 GT:17 GS:0 HC:45 AZ:0 PROT:18 SAL:0</p>	<p>31 Crema de patata y calabacín (eco.) Hamburguesa de pollo en salsa (tomate, cebolla, especias) con patatas asadas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.275/544 GT:22 GS:0 HC:67 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	

MES: OCTUBRE

COLEGIO: RECOMENDACIONES CENA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	<p>01 PISTO DE VERDURAS</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>02 ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>REVUELTO DE CALABACÍN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>03 ESPINACAS REHOGADAS CON AJO</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>04 SALTEADO DE VERDURAS ASADAS</p> <p>SAN JACOBO</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>07 ARROZ CON TOMATE</p> <p>TORTILLA DE QUESO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>08 COLIFLOR GRATINADA</p> <p>BACALAO AL HORNO CON GUARNICIÓN DE ARROZ</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>09 VERDURA TRICOLOR</p> <p>LIBRITOS DE LOMO CASERO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>10 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>LOMO ADOBADO CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>11 CREMA DE ZANAHORIA</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>14 MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	<p>15 CREMA DE CALABACÍN</p> <p>MUSLITOS DE POLLO CON PATATA AL HORNO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>16 ALCACHOFAS SALTEADAS CON AJO Y JAMÓN</p> <p>REVUELTO DE BACALAO LECHE PAN</p>	<p>17 ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y TERNERA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>18 BRÓCOLI REHOGADO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>
<p>21 GUISANTES SALTEADOS CON AJO</p> <p>MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLADA</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>22 ESPINACAS REHOGADAS</p> <p>LOMO AL AJILLO CON PATATA</p> <p>YOGUR DE SABORES PAN</p>	<p>23 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR</p> <p>CROQUETAS CASERAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>24 SOPA CASTELLANA</p> <p>TORTILLA DE PATATAS</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>25 CREMA VICHYSOISE</p> <p>BISTEC DE TERNERA CON PATATA AL HORNO</p> <p>LECHE PAN</p>
<p>28 PISTO DE VERDURAS</p> <p>BUÑUELOS DE BACALAO CON TOMATE ALIÑADO</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>29 PATATAS ALIÑADAS CON ATÚN Y PIMIENTO</p> <p>PECHUGA DE PAVO CON PATATA ASADA</p> <p>LECHE PAN</p>	<p>30 CREMA DE ESPINACAS</p> <p>QUESO FRESCO CON NUECES Y MIEL</p> <p>FRUTA PAN</p>	<p>31 ARROZ AL CURRY</p> <p>LENGUADO AL PAPILLOTE CON TOMATE NATURAL</p> <p>YOGUR NATURAL PAN</p>	