

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