

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ GENERAL



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz YOGUR DE SABORES, PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego FRUTA, PAN		KCAL	612		
						HIDRATOS DE CARBONO	56		
						PROTEÍNAS	29		
						LÍPIDOS	28		
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN		KCAL	611		
						HIDRATOS DE CARBONO	58		
						PROTEÍNAS	27		
						LÍPIDOS	30		
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR DE SABORES, PAN		KCAL	618		
						HIDRATOS DE CARBONO	52		
						PROTEÍNAS	30		
						LÍPIDOS	31		
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa verde FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN		KCAL	595		
						HIDRATOS DE CARBONO	54		
						PROTEÍNAS	28		
						LÍPIDOS	29		
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata) HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos HELADO DE SESOS , PAN	FESTIVO		KCAL	633		
						HIDRATOS DE CARBONO	54		
						PROTEÍNAS	32		
						LÍPIDOS	31		

Menú certificado por UBILAP, Seguridad Alimentaria.

Tenemos a disposición de las familias la información sobre alérgenos de los platos que aparecen en este menú

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

Menú 1er Ciclo



1	2	3	4
<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate</p> <p>MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
7	8	9	10
<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>PATATAS A LA MARINERA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISANTES REHOGADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
11	14	15	16
<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FIDEUA VALENCIANA</p> <p>LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>GUISO DE PATATAS Con verduras</p> <p>FILETE DE MERLUZA Con calabacín a la parrilla</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
17	18	21	22
<p>CREMA DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA Ecológica</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas dólar</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>FILETE DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
23	24	25	28
<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras</p> <p>FILETE DE LENGUADINA En salsa</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>ARROZ REHOGADO Con tomate</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas</p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>
29	30	31	1
<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>CODITOS CON TOMATE</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>MENU DE HALLOWEEN</p> <p>CREMA DE CALABAZA Encantada</p> <p>FINGER DE ZOMBIE Sangrientos</p> <p>FRUTA O YOGUR, PAN</p>	<p>FESTIVO</p>

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** OCTUBRE 2024

MENÚ 2do CICLO



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con patata y verdura CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz YOGUR DE SABORES, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas HUEVOS REVUELTOS Con pavo FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa verde FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	CODITOS CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos HELADO DE SESOS , PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** OCTUBRE 2024

MENÚ BAJO EN COLESTEROL



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta FILETE DE TERNERA A la plancha FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo TORTILLA FRANCESA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO MERLUZA A LA PLANCHA Con ensalada de tomate y maíz YOGUR DESNATADO, PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura LOMO DE CERDO A la plancha FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA FRANCESA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES CON TOMATE SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DESNATADO, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA LENGUADINA AL HORNO Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas TORTILLA FRANCESA Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO A la plancha FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con ensalada YOGUR DESNATADO, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA FRANCESA Con ensalada YOGUR DESNATADO, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas MERLUZA AL HORNO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE FIDEOS LOMO DE CERDO A la plancha FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FILETE DE POLLO A la plancha HELADO DE HIELO , PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ SIN CERDO



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CROQUETAS DE BACALAO Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con verdura y pollo MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz YOGUR DE SABORES, PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura FILETE DE POLLO Con pisto manchego FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS FILETE DE TERNERA Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN FILETE DE POLLO Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE FIDEOS ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata) HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos HELADO DE SESOS , PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ SIN PESCADO

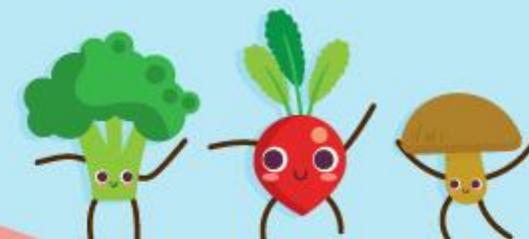


1		2		3		4				
	<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate</p> <p>FILETE DE POLLO Con ensalada de tomate y maíz</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>		<p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>KCAL</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>LÍPIDOS</p>	
7		8		9		10		11		
	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>PATATAS A LA MARINERA</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>GUISANTES REHOGADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>FILETE DE POLLO Con verduras salteadas</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>		<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>KCAL</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>LÍPIDOS</p>
14		15		16		17		18		
	<p>FIDEUA VALENCIANA (sin pescado)</p> <p>FILETE DE TERNERA Con ensalada de tomate aliñado</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas</p> <p>TORTILLA MOLL Con ensalada de brotes verdes</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>GUISO DE PATATAS Con verduras</p> <p>FILETE DE POLLO Con calabacín a la parrilla</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>CREMA DE ZANAHORIA Ecológica</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas dólar</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>	<p>KCAL</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>LÍPIDOS</p>
21		22		23		24		25		
	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>FILETE DE TERNERA En salsa verde</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo</p> <p>FILETE DE POLLO En salsa</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>ARROZ REHOGADO Con tomate</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>		<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>KCAL</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>LÍPIDOS</p>
28		29		30		31		1		
	<p>LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas</p> <p>FILETE DE TERNERA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata)</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo</p> <p>FRUTA, PAN</p>		<p>MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada</p> <p>FINGER DE ZOMBIE Sangrientos</p> <p>HELADO DE SESOS, PAN</p>		<p>FESTIVO</p>	<p>KCAL</p> <p>HIDRATOS DE CARBONO</p> <p>PROTEÍNAS</p>

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** OCTUBRE 2024

MENÚ SIN LEGUMBRE



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz YOGUR DE SABORES, PAN	PASTA CON TOMATE CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ACELGAS REHOGADAS TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE FIDEOS CINTA DE LOMO ADOBADA FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
PAELLA VALENCIANA LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	CREMA DE VERDURAS HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	BRÓCOLI REHOGADA LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
ACELGAS REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	MACARRONES CON TOMATE FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE FIDEOS FILETE DE POLLO FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
CREMA DE VERDURAS BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata) HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos HELADO DE SESOS , PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ SIN GLUTEN



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin gluten) FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz (sin gluten) YOGUR DE SABORES, PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin gluten) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA (sin gluten) LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin gluten) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta (sin gluten) FRUTA, PAN	SOPA DE PICADILLO (sin gluten) ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata) (sin gluten) HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos (sin gluten) HELADO SIN GLUTEN, PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

EL PAN ES SIN GLUTEN

COLEGIO MALVAR

COLEGIO **malvar** OCTUBRE 2024

MENÚ SIN HUEVO



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin huevo) FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz (sin huevo) YOGUR DE SABORES, PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS FILETE DE POLLO Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) (sin huevo) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA (sin huevo) LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas FILETE DE TERNERA Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR DE SABORES, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) (sin huevo) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE PICADILLO (sin huevo) ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata) (sin huevo) FILETE DE TERNERA Con ensalada FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos (sin huevo) HELADO DE SESOS , PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ SIN LECHE



1		2		3		4			
	PURÉ DE VERDURAS De la huerta	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura	KCAL				
	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado	CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin leche)	MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz	CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego	HIDRATOS DE CARBONO				
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
	PURÉ DE CALABACÍN	PATATAS A LA MARINERA	GUISANTES REHOGADOS	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL			
	BACALAO Con tomate	HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta	TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz	SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO			
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
14		15		16		17		18	
	FIDEUA VALENCIANA	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas	GUISO DE PATATAS Con verduras	MENESTRA DE VERDURAS	PURÉ DE ZANAHORIA Ecológica	KCAL			
	LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado	HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes	FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla	LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada	FILETE DE POLLO Con patatas dólar	HIDRATOS DE CARBONO			
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SOJA, PAN	PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
21		22		23		24		25	
	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón	PURÉ DE CALABACÍN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras	ARROZ REHOGADO Con tomate	SOPA DE COCIDO (con fideos)	KCAL			
	FILETE DE MERLUZA En salsa verde	LOMO DE SAJONIA Con tomate	FILETE DE ABADEJO En salsa	TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos	COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)	HIDRATOS DE CARBONO			
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	YOGUR DE SABORES, PAN	FRUTA, PAN	PROTEÍNAS			
						LÍPIDOS			
28		29		30		31		1	
	LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas	SOPA DE FIDEOS	ESPAGUETIS CON TOMATE	MENU DE HALLOWEEN		FESTIVO		KCAL	
	BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta	ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado	HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo	PURÉ DE CALABAZA Encantada				HIDRATOS DE CARBONO	
	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FRUTA, PAN	FINGER DE ZOMBIE Sangrientos (sin leche)				PROTEÍNAS	
				HELADO DE HIELO, PAN				LÍPIDOS	

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ SIN LACTOSA



1		2		3		4			
	PURÉ DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta (sin lactosa) FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz YOGUR DE SABORES, PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
PURÉ DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR SIN LACTOSA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	PURÉ DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR SIN LACTOSA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa verde FRUTA, PAN	PURÉ DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con verduras FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	ESPAGUETIS CON TOMATE HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN PURÉ DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos (sin lactosa) HELADO DE HIELO , PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ SIN FRUTOS SECOS



1		2		3		4			
	CREMA DE VERDURAS De la huerta ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado FRUTA, PAN	JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	ARROZ BLANCO REHOGADO Con tomate MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz YOGUR DE SABORES, PAN	ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
CREMA DE CALABACÍN BACALAO Con tomate FRUTA, PAN	PATATAS A LA MARINERA HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	GUISANTES REHOGADOS TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz FRUTA, PAN	MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera) SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas YOGUR DE FRESA, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
FIDEUA VALENCIANA LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado FRUTA, PAN	LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes FRUTA, PAN	GUISO DE PATATAS Con verduras FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla FRUTA, PAN	MENESTRA DE VERDURAS LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada FRUTA, PAN	CREMA DE ZANAHORIA Ecológica FILETE DE POLLO Con patatas dólar YOGUR DE FRESA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón FILETE DE MERLUZA En salsa verde FRUTA, PAN	CREMA DE CALABACÍN LOMO DE SAJONIA Con tomate FRUTA, PAN	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo FILETE DE ABADEJO En salsa FRUTA, PAN	ARROZ REHOGADO Con tomate TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos YOGUR DE SABORES, PAN	SOPA DE COCIDO (con fideos) COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria) FRUTA, PAN	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta FRUTA, PAN	SOPA DE PICADILLO ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado FRUTA, PAN	ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata) HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo FRUTA, PAN	MENU DE HALLOWEEN CREMA DE CALABAZA Encantada FINGER DE ZOMBIE Sangrientos HELADO DE SESOS , PAN	FESTIVO	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

COLEGIO MALVAR



OCTUBRE 2024

MENÚ SIN MARISCO



1		2		3		4			
	<p>CREMA DE VERDURAS De la huerta</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con patatas dado</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y pavo</p> <p>CROQUETAS DE JAMÓN Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>ARROZ BLANCO REHOGADO Con verdura y pollo</p> <p>MERLUZA A LA GADITANA Con ensalada de tomate y maíz</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>	<p>ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS Con patata y verdura</p> <p>CINTA DE LOMO ADOBADA Con pisto manchego</p> <p>FRUTA, PAN</p>	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
7		8		9		10		11	
<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>BACALAO Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>PATATAS A LA MARINERA (sin marisco)</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>GUISANTES REHOGADOS</p> <p>TORTILLA DE PATATA Con ensalada de zanahoria y maíz</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>MACARRONES BOLOÑESA (con carne picada de ternera)</p> <p>SUPREMA DE MERLUZA Con verduras salteadas</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA, PAN</p>	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
14		15		16		17		18	
<p>FIDEUA VALENCIANA (sin marisco)</p> <p>LENGUADINA A LA ANDALUZA Con ensalada de tomate aliñado</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>LENTEJAS A LA CAMPESINA Ecológicas</p> <p>HUEVOS MOLL Con ensalada de brotes verdes</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>GUISO DE PATATAS Con verduras</p> <p>FILETE DE MUJOL Con calabacín a la parrilla</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>MENESTRA DE VERDURAS</p> <p>LOMO DE CERDO Con cebolla caramelizada</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>CREMA DE ZANAHORIA Ecológica</p> <p>FILETE DE POLLO Con patatas dólar</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
21		22		23		24		25	
<p>JUDÍAS VERDES REHOGADAS Con ajos tiernos y jamón</p> <p>FILETE DE MERLUZA En salsa</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>LOMO DE SAJONIA Con tomate</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS Con chorizo</p> <p>FILETE DE ABADEJO En salsa</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>ARROZ REHOGADO Con tomate</p> <p>TORTILLA ESPAÑOLA Con asadillo de pimientos</p> <p>YOGUR DE SABORES, PAN</p>	<p>SOPA DE COCIDO (con fideos)</p> <p>COCIDO COMPLETO (con garbanzo, ternera, patata y zanahoria)</p> <p>FRUTA, PAN</p>	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				
28		29		30		31		1	
<p>LENTEJAS A LA ANTIGUA Ecológicas</p> <p>BOQUERONES EN TEMPURA Con ensalada de la huerta</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>SOPA DE PICADILLO</p> <p>ALBÓNDIGAS DE TERNERA Con tomate y papas dado</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>ESPAGUETIS A LA CARBONARA (con beicon y nata)</p> <p>HUEVOS REVUELTOS Con picada de pavo</p> <p>FRUTA, PAN</p>	<p>MENU DE HALLOWEEN</p> <p>CREMA DE CALABAZA Encantada</p> <p>FINGER DE ZOMBIE Sangrientos</p> <p>HELADO DE SESOS, PAN</p>	<p>FESTIVO</p>	KCAL				
					HIDRATOS DE CARBONO				
					PROTEÍNAS				
					LÍPIDOS				

RECOMENDACIONES CENAS

Martes 1. Salmón al papillote, fruta y lácteo.

Miércoles 2. Wok de pollo con salsa de soja, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 3. Espinacas ala crema, fruta y lácteo.

Viernes 4. Pizza al gusto, fruta y lácteo.

Lunes 7. Lombarda rehogada con manzana, fruta y lácteo.

Martes 8. Revuelto de huevo con calabacín, fruta y lácteo.

Miércoles 9. Fajitas de pollo con pimiento y verduritas, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 10. Varitas de merluza al horno, fruta y lácteo.

Viernes 11. Perrito caliente con cebolla crujiente, fruta y lácteo.

Lunes 14. Cinta de lomo con zanahorias salteadas, fruta y lácteo.

Martes 15. Consomé y filete de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 16. Filete de ternera con ensalada de tomate, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 17. Ensaladilla rusa con atún, fruta y lácteo.

Viernes 18. Hamburguesa completa con queso, fruta y lácteo.

Lunes 21. Atún a la plancha con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 22. Guisantes rehogados con jamón, fruta y lácteo.

Miércoles 23. Lasaña con espinacas, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 24. Estofado de ternera a la jardinera, fruta y lácteo.

Viernes 25. Pizza al gusto, fruta y lácteo.

Lunes 28. Tortilla de patatas con ensalada, fruta y lácteo.

Martes 29. Consomé y filete de pollo, fruta y lácteo.

Miércoles 30. Lubina a la plancha con ensalada de tomate, macedonia de fruta y lácteo.

Jueves 31. Delicias de merluza con ensalada, fruta y lácteo.

