



OCTUBRE 2021

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES



1 PAELLA HORTELANA
 PALOMETA CON TOMATE Y PIMIENTO
 POSTRE LACTEO Y PAN
 Rice with vegetables
 Fish with tomato and salad
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)79,3 PROT.(G)28,9 LIP.(G)38,4 (KCAL) 787
 cena: filete de pollo a la pimienta con zanahoria

4 SOPA DE LLUVIA
 VILLARROY DE JAMON CON PATATAS
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Stars soup
 Villarroy ham with chips
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)96,2 PROT.(G)24,7 LIP.(G)29,1 (KCAL) 749
 cena: filete de pavo ajillo con ensalada

5 ARROZ CON TOMATE
 MERLUZA A LA NARANJA CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 Rice with tomato
 Hake in orange sauce with salad
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)86,7 PROT.(G)33,6 LIP.(G)24,4 (KCAL) 706
 cena: crema de calabacin y tortilla de patata

6 GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS
 POLLO EN SALSA CON ENSALADA
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Chickpeas with vegetables
 Chicken with sauce and salad
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)60 PROT.(G)47,4 LIP.(G)23,1 (KCAL) 695
 cena: lubina a la plancha con pimiento

7 CREMA DE ZANAHORIA
 TERNERA ASADA EN SALSA DE ZANAHORIA CON VERDURAS
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 Carrot cream
 Orange roast beef with vegetables
 Fruit and bread
 H.C.(G)62 PROT.(G)46,2 LIP.(G)21,3 (KCAL) 639
 cena: calabacin provenzal con queso

DIA COMUNIDAD VALENCIANA

8 FIDEUA CON VERDURAS Y POLLO
 BACALAO AL HORNO CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 Vegetables and chicken fidegua
 Baked cod with salad
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)71,7 PROT.(G)36 LIP.(G)21,7 (KCAL) 635
 cena: ternera en salsa con zanahoria

11 ARROZ TRES DELICIAS
 FINGER DE POLLO CON ENSALADA
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Three delight rice
 Chicken finger with salad
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)84,1 PROT.(G)22,9 LIP.(G)26,3 (KCAL) 682
 cena: sopa de pescado y atun con tomate

12 DIA DE LA HISPANIDAD

13 CREMA DE VERDURAS DE LA HUERTA
 HAMBURGUESA MIXTA CON PISTO
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Vegetables puree
 Burger with tomato vegetables
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)86,3 PROT.(G)26,3 LIP.(G)24,3 (KCAL) 693
 cena: ragu de pavo en salsa con champiñon

14 CODITOS INTEGRALES CON TOMATE
 MERLUZA AL LIMON CON CALABACIN
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 Wheat pasta with tomato
 Lemon hake with zucchini
 Fruit and bread
 H.C.(G)74,6 PROT.(G)35,7 LIP.(G)27,9 (KCAL) 703
 cena: brocoli con jamon y filete de pollo empanado

15 JUDIAS BLANCAS GUISADAS CON VERDURAS
 TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 White beans with vegetables
 French omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)53,6 PROT.(G)41,9 LIP.(G)33,6 (KCAL) 719
 cena: filete de ternera plancha con patatas

18 CREMA DE CALABACIN
 BACALAO EN TEMPURA CON ENSALADA
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Zucchini cream
 Cod in tempura with salad
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)61,9 PROT.(G)20,4 LIP.(G)28,1 (KCAL) 603
 cena: ensaladilla rusa y pollo a la pimienta

19 PASTA AL QUESO
 CINTA DE LOMO CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 Cheese pasta
 Pork loin with salad
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)96 PROT.(G)25,8 LIP.(G)17,5 (KCAL) 743
 cena: pisto con huevo

20 PURE DE VERDURAS
 POLLO EN SALSA CON PATATAS
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Vegetables puree
 Baked chicken with french fries
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)56,6 PROT.(G)37,1 P.(G)39,2 (KCAL) 758
 cena: salmon al horno con verduras

21 ARROZ CON TOMATE
 MERLUZA A LA BILBAINA CON PIMIENTO
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 Rice with tomato
 Bilbaina hake with pepper
 Fruit and bread
 H.C.(G)91,7 PROT.(G)29,1 LIP.(G)23,6 (KCAL) 728
 cena: crema de verduras y lacon a la gallega

22 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS
 COCIDO COMPLETO
 garbanzos, tocino, morcillo y chorizo
 POSTRE LACTEO Y PAN
 Soup
 Cocido (chickpeas, chorizo, beef)
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)81,4 PROT.(G)42,9 LIP.(G)29,3 (KCAL) 875
 cena: judias verdes y pollo finas hierbas

25 MACARRONES NAPOLITANA
 MERLUZA EN SALSA CON ZANAHORIA
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Neapolitan pasta
 Hake in carrot sauce
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)96,3 PROT.(G)46,2 LIP.(G)15,1 (KCAL) 735
 cena: sopa de verdura y muslitos de pollo asados

26 LENTEJAS ECOLOGICAS CON VERDURAS
 TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA
 POSTRE LACTEO Y PAN
 Organic lentils with vegetables
 Spanish omelette with salad
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)72 PROT.(G)32,3 LIP.(G)33,6 (KCAL) 786
 cena: ternera en salsa con zanahoria

27 SOPA DE ESTRELLAS
 ALBONDIGAS EN SALSA A LA JARDINERA
 FRUTA DEL TIEMPO, LECHE Y PAN
 Stars soup
 Meatballs with vegetables sauce
 Fruit, milk and bread
 H.C.(G)90,3 PROT.(G)23,6 LIP.(G)34 (KCAL) 797
 cena: trucha a la plancha con ensalada de tomate

28 ARROZ MILANESA
 ABADEJO EN SALSA VERDE CON CALABACIN
 FRUTA DEL TIEMPO Y PAN
 Milanese rice
 Fish in green sauce with zucchini
 Fruit and bread
 H.C.(G)82 PROT.(G)41,8 LIP.(G)23,7 (KCAL) 785
 cena: revuelto de champis con jamon

29 CREMA DE CALABAZA
 BIDOS SANGRIENTOS (SALCHICHAS DE PAVO CON KETCHUP) CON CHIPS
 POSTRE LACTEO Y PAN
 Pumpking cream
 Bloody fingers (Turkey sausages) and chips
 Dairy dessert and bread
 H.C.(G)55,8 PROT.(G)29,2 LIP.(G)28,3 (KCAL) 790
 cena: pizza casera

