

MENU MENSUAL – OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 673KCAL, P:20, HC: 83, L:26.8 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 668KCAL, P:30, HC:49, L:37 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>3</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 621KCAL, P:38, HC:53, L:26 Cena: Ternera y verduras</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS Y HUEVO FRITO FRUTA/LÁCTEO 819KCAL, P:25, HC:56, L:53 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>7</p> <p>ENSALADA DE PASTA SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 709KCAL, P:22, HC:70, L:37 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 649KCAL, P:30, HC:59, L:30 Cena: Ternera con ensalada</p>	<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 651KCAL, P:22, HC:48, L:39 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PATATAS CON CARNE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS LÁCTEO/FRUTA 583KCAL, P:35, HC:45, L:28 Cena: cerdo y verduras</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 606KCAL, P:27, HC:78, L:20 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 709KCAL, P:30, HC:86, L:25 Cena: Pollo y verduras</p>	<p>15</p> <p>GUISANTES EN COLORAO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 649KCAL, P:32, HC:51, L:33 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PAELLA VALENCIANA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 619KCAL, P:29, HC:62, L:27 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>17</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado y ensalada</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 669KCAL, P:31, HC:64, L:30 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>21</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CARNE EN SALSAS FRUTA 663KCAL, P:31, HC:76, L:22 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>22</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA MOJE FRUTA/LÁCTEO 767KCAL, P:49, HC:85, L:20 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 584KCAL, P:31, HC:48, L:28 Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA A LA VASCA CON ARROZ FRUTA 682KCAL, P:33, HC:86, L:21 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PATATAS CON CALAMARES Y CHIRLAS REVUELTO JAMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA 647KCAL, P:24, HC:54, L:36 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>28</p> <p>FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 658KCAL, P:25, HC:69, L:29 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>29</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>30</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA 726KCAL, P:82, HC:40, L:25 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL DIENTES DE MURCIÉLAGO INTESTINOS DE ZOMBIE CON SALSAS VAMPIRO SESO DE MONSTRUO 905KCAL, P:105, HC:74, L:20 Cena: Pollo y verduras</p>	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 673KCAL, P:20, HC: 83, L:26.8 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 668KCAL, P:30, HC:49, L:37 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>3</p> <p>PATATAS GUIADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 618KCAL, P:41, HC:54, L:25 Cena: Ternera y verduras</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS Y HUEVO FRITO FRUTA/LÁCTEO 819KCAL, P:25, HC:56, L:53 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>7</p> <p>ENSALADA DE PASTA SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 709KCAL, P:22, HC:70, L:37 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>8</p> <p>PURE DE VERDURA CON HUEVO MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 626KCAL, P:30, HC:55, L:29 Cena: Ternera con ensalada</p>	<p>9</p> <p>ARROZ CON TOMATE POLLO EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 651KCAL, P:22, HC:48, L:39 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PATATAS CON CARNE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS LÁCTEO/FRUTA 583KCAL, P:35, HC:45, L:28 Cena: cerdo y verduras</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 606KCAL, P:27, HC:78, L:20 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 709KCAL, P:30, HC:86, L:25 Cena: Pollo y verduras</p>	<p>15</p> <p>PATATAS GUIADAS CON CARNE CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 634KCAL, P:32, HC:53, L:31 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PAELLA VALENCIANA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 619KCAL, P:29, HC:62, L:27 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>17</p> <p>COCIDO CON ARROZ FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado y ensalada</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 669KCAL, P:31, HC:64, L:30 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>21</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CARNE EN SALSAS FRUTA 663KCAL, P:31, HC:76, L:22 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>22</p> <p>ESPAGUETTIS CON TOMATE LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA MOJE FRUTA/LÁCTEO 588KCAL, P:35, HC:70, L:18 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 584KCAL, P:31, HC:48, L:28 Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>24</p> <p>PURE DE PATATA MERLUZA A LA VASCA CON ARROZ FRUTA 627KCAL, P:26, HC:94, L:15 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PATATAS CON CALAMARES Y CHIRLAS REVUELTO JAMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA 647KCAL, P:24, HC:54, L:36 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>28</p> <p>FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRUTA 658KCAL, P:25, HC:69, L:29 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>29</p> <p>COCIDO CON ARROZ FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>30</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA 726KCAL, P:82, HC:40, L:25 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL DIENTES DE MURCIÉLAGO INTESTINOS DE ZOMBIE CON SALSAS VAMPIRO SESO DE MONSTRUO 905KCAL, P:105, HC:74, L:20 Cena: Pollo y verduras</p>	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 673KCAL, P:20, HC: 83, L:26.8 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 668KCAL, P:30, HC:49, L:37 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>3</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 621KCAL, P:38, HC:53, L:26 Cena: Ternera y verduras</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS FRUTA/LÁCTEO 745KCAL, P:22, HC:60, L:46 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>7</p> <p>ENSALADA DE PASTA SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 709KCAL, P:22, HC:70, L:37 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRUTA 649KCAL, P:30, HC:59, L:30 Cena: Ternera con ensalada</p>	<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 651KCAL, P:22, HC:48, L:39 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PATATAS CON CARNE FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE PIMIENTOS LÁCTEO/FRUTA 542KCAL, P:45, HC:44, L:20 Cena: cerdo y verduras</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 606KCAL, P:27, HC:78, L:20 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 709KCAL, P:30, HC:86, L:25 Cena: Pollo y verduras</p>	<p>15</p> <p>GUISANTES EN COLORAO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 649KCAL, P:32, HC:51, L:33 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PAELLA VALENCIANA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 619KCAL, P:29, HC:62, L:27 Cena: Cerdo y verduras</p>	<p>17</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado y ensalada</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 669KCAL, P:31, HC:64, L:30 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>21</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CARNE EN SALSAS FRUTA 663KCAL, P:31, HC:76, L:22 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>22</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA MOJE FRUTA/LÁCTEO 767KCAL, P:49, HC:85, L:20 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 584KCAL, P:31, HC:48, L:28 Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA A LA VASCA CON ARROZ FRUTA 682KCAL, P:33, HC:86, L:21 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PATATAS CON CALAMARES Y CHIRLAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA 685KCAL, P:27, HC:52, L:39 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>28</p> <p>FIDEUA FILETE DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRUTA 615KCAL, P:36, HC:69, L:21 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>29</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>30</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA 726KCAL, P:82, HC:40, L:25 Cena: Ternera y verduras</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL DIENTES DE MURCIÉLAGO INTESTINOS DE ZOMBIE CON SALSAS VAMPIRO SESO DE MONSTRUO 905KCAL, P:105, HC:74, L:20 Cena: Pollo y verduras</p>	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 673KCAL, P:20, HC: 83, L:26.8 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 668KCAL, P:30, HC:49, L:37 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>3</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 710KCAL, P:20, HC:83, L:27 Cena: Ternera y verduras</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS Y HUEVO FRITO FRUTA/LÁCTEO 819KCAL, P:25, HC:56, L:53 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>7</p> <p>ENSALADA DE PASTA SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 709KCAL, P:22, HC:70, L:37 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRUTA 775KCAL, P:37, HC:59, L:41 Cena: Ternera con ensalada</p>	<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO EN SALSAS CON PATATAS FRUTA 651KCAL, P:22, HC:48, L:39 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PATATAS CON CARNE REVUELTO DE JAMÓN YORK CON ENSALADA DE PIMIENTOS LÁCTEO/FRUTA 640KCAL, P:31, HC:48, L:40 Cena: cerdo y verduras</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO FILETE DE TERNERA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 642KCAL, P:29, HC:71, L:26 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA SALCHICHAS FRESCAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 723KCAL, P:24, HC:78, L:33 Cena: Pollo y verduras</p>	<p>15</p> <p>GUISANTES EN COLORAO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 649KCAL, P:32, HC:51, L:33 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PAELLA VALENCIANA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA KCAL, P:29, HC:62, L:27 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>17</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 669KCAL, P:31, HC:64, L:30 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>21</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CARNE EN SALSAS FRUTA 701KCAL, P:38, HC:73, L:27 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>22</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON ARROZ FILETE DE SAJONIA CON ENSALADA MOJE FRUTA/LÁCTEO 797KCAL, P:45, HC:81, L:37 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 584KCAL, P:31, HC:48, L:28 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA EN SALSAS CON ARROZ FRUTA 845KCAL, P:40, HC:84, L:37 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PURÉ DE PATATAS REVUELTO JAMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA 647KCAL, P:24, HC:54, L:36 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>28</p> <p>FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE 658KCAL, P:25, HC:69, L:29 Cena: Pavo y verduras</p>	<p>29</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>30</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA 532KCAL, P:43, HC:40, L:21 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL DIENTES DE MURCIÉLAGO INTESTINOS DE ZOMBIE CON SALSAS VAMPIRO SESO DE MONSTRUO 905KCAL, P:105, HC:74, L:20 Cena: Pollo y verduras</p>	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – OCTUBRE 2024

SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 673KCAL, P:20, HC: 83, L:26.8 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 682KCAL, P:35, HC:49, L:37 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>3</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 621KCAL, P:38, HC:53, L:26 Cena: Ternera y verduras</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS Y HUEVO FRITO FRUTA/LÁCTEO 819KCAL, P:25, HC:56, L:53 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>7</p> <p>ENSALADA DE PASTA SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 709KCAL, P:22, HC:70, L:37 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA 649KCAL, P:30, HC:59, L:30 Cena: Ternera con ensalada</p>	<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO EN SALSAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 651KCAL, P:22, HC:48, L:39 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PATATAS CON CARNE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS LÁCTEO/FRUTA 583KCAL, P:35, HC:45, L:28 Cena: Pescado blanco y verduras</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 606KCAL, P:27, HC:78, L:20 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 709KCAL, P:30, HC:86, L:25 Cena: Pollo y verduras</p>	<p>15</p> <p>GUISANTES EN COLORAO FILETE DE TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 660KCAL, P:37, HC:51, L:32 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PAELLA VALENCIANA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 619KCAL, P:29, HC:62, L:27 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>17</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado y ensalada</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 669KCAL, P:31, HC:64, L:30 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>21</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CARNE EN SALSAS FRUTA 663KCAL, P:31, HC:76, L:22 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>22</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA MOJE FRUTA/LÁCTEO 767KCAL, P:49, HC:85, L:20 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 584KCAL, P:31, HC:48, L:28 Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA A LA VASCA CON ARROZ FRUTA 682KCAL, P:33, HC:86, L:21 Cena: Huevo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PATATAS CON CALAMARES Y CHIRLAS TORTILLA DE ATÚN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA 609KCAL, P:27, HC:53, L:31 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>28</p> <p>FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRUTA 658KCAL, P:25, HC:69, L:29 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>29</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>30</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA 737KCAL, P:87, HC:46, L:22 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL DIENTES DE MURCIÉLAGO INTESTINOS DE ZOMBIE CON SALSAS VAMPIRO SESO DE MONSTRUO 905KCAL, P:105, HC:74, L:20 Cena: Pollo y verduras</p>	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – OCTUBRE 2024

SIN GLUTEN

(se trata del mismo menú, pero con las necesidades de los celiacos)

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>1</p> <p>MACARRONES GRATINADOS CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 673KCAL, P:20, HC: 83, L:26.8 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>2</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 668KCAL, P:30, HC:49, L:37 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>3</p> <p>JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 621KCAL, P:38, HC:53, L:26 Cena: Ternera y verduras</p>	<p>4</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS Y HUEVO FRITO FRUTA/LÁCTEO 819KCAL, P:25, HC:56, L:53 Cena: Pescado blanco y ensalada</p>
<p>7</p> <p>ENSALADA DE PASTA SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 709KCAL, P:22, HC:70, L:37 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>8</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA 649KCAL, P:30, HC:59, L:30 Cena: Ternera con ensalada</p>	<p>9</p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO EN SALSAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 651KCAL, P:22, HC:48, L:39 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>10</p> <p>PATATAS CON CARNE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS LÁCTEO/FRUTA 583KCAL, P:35, HC:45, L:28 Cena: cerdo y verduras</p>	<p>11</p> <p>ARROZ CON POLLO BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 606KCAL, P:27, HC:78, L:20 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>14</p> <p>ESPAGUETTIS BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 709KCAL, P:30, HC:86, L:25 Cena: Pollo y verduras</p>	<p>15</p> <p>GUISANTES EN COLORAO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 649KCAL, P:32, HC:51, L:33 Cena: Ternera y ensalada</p>	<p>16</p> <p>PAELLA VALENCIANA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 619KCAL, P:29, HC:62, L:27 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>17</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado y ensalada</p>	<p>18</p> <p>SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 669KCAL, P:31, HC:64, L:30 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>21</p> <p>CODITOS CON GAMBAS CARNE EN SALSAS FRUTA 663KCAL, P:31, HC:76, L:22 Cena: Pollo y ensalada</p>	<p>22</p> <p>JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA MOJE FRUTA/LÁCTEO 767KCAL, P:49, HC:85, L:20 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>23</p> <p>CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 584KCAL, P:31, HC:48, L:28 Cena: Pescado azul y ensalada</p>	<p>24</p> <p>LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA A LA VASCA CON ARROZ FRUTA 682KCAL, P:33, HC:86, L:21 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>25</p> <p>PATATAS CON CALAMARES Y CHIRLAS REVUELTO JAMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA 647KCAL, P:24, HC:54, L:36 Cena: Pavo y verduras</p>
<p>28</p> <p>FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRUTA 658KCAL, P:25, HC:69, L:29 Cena: Pescado azul y verduras</p>	<p>29</p> <p>COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Cerdo y ensalada</p>	<p>30</p> <p>PATATAS CON COSTILLAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA 726KCAL, P:82, HC:40, L:25 Cena: Huevo y verduras</p>	<p>31</p> <p>MENÚ ESPECIAL DIENTES DE MURCIÉLAGO INTESTINOS DE ZOMBIE CON SALSAS VAMPIRO SESO DE MONSTRUO 905KCAL, P:105, HC:74, L:20 Cena: Pollo y verduras</p>	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

MENU MENSUAL – OCTUBRE 2024

SIN LACTOSA
(se trata del mismo menú, pero con productos sin lactosa)

Realizado el departamento de nutrición

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1 MACARRONES GRATINADOS CROQUETAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 673KCAL, P:20, HC: 83, L:26.8 Cena: Pescado azul y verduras	2 PURÉ DE VERDURAS CINTA DE LOMO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 668KCAL, P:30, HC:49, L:37 Cena: Pollo y ensalada	3 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LIMANDA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 621KCAL, P:38, HC:53, L:26 Cena: Ternera y verduras	4 ARROZ CON TOMATE SALCHICHAS Y HUEVO FRITO FRUTA/LÁCTEO 819KCAL, P:25, HC:56, L:53 Cena: Pescado blanco y ensalada
7 ENSALADA DE PASTA SALCHICHAS FRESCAS CON PATATAS FRITAS FRUTA 709KCAL, P:22, HC:70, L:37 Cena: Huevo y verduras	8 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA AL HORNO CON PATATAS FRITAS FRUTA 649KCAL, P:30, HC:59, L:30 Cena: Ternera con ensalada	9 JUDÍAS VERDES SALTEADAS POLLO EN Salsa CON PATATAS FRITAS FRUTA 651KCAL, P:22, HC:48, L:39 Cena: Pollo y ensalada	10 PATATAS CON CARNE REVUELTO DE ATÚN CON ENSALADA DE PIMIENTOS LÁCTEO/FRUTA 583KCAL, P:35, HC:45, L:28 Cena: cerdo y verduras	11 ARROZ CON POLLO BOQUERONES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 606KCAL, P:27, HC:78, L:20 Cena: Pavo y verduras
14 ESPAGUETTIS BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 709KCAL, P:30, HC:86, L:25 Cena: Pollo y verduras	15 GUISANTES EN COLORAO CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 649KCAL, P:32, HC:51, L:33 Cena: Ternera y ensalada	16 PAELLA VALENCIANA MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 619KCAL, P:29, HC:62, L:27 Cena: Huevo y verduras	17 COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Pescado y ensalada	18 SOPA DE ESTRELLAS HAMBURGUESA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA 669KCAL, P:31, HC:64, L:30 Cena: Pavo y verduras
21 CODITOS CON GAMBAS CARNE EN Salsa FRUTA 663KCAL, P:31, HC:76, L:22 Cena: Pollo y ensalada	22 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ LENGUADO AL HORNO CON ENSALADA MOJE FRUTA/LÁCTEO 767KCAL, P:49, HC:85, L:20 Cena: Huevo y verduras	23 CREMA DE CALABAZA POLLO A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS FRUTA 584KCAL, P:31, HC:48, L:28 Cena: Pescado azul y ensalada	24 LENTEJAS ESTOFADAS MERLUZA A LA VASCA CON ARROZ FRUTA 682KCAL, P:33, HC:86, L:21 Cena: Cerdo y ensalada	25 PATATAS CON CALAMARES Y CHIRLAS REVUELTO JAMÓN Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA FRUTA 647KCAL, P:24, HC:54, L:36 Cena: Pavo y verduras
28 FIDEUA TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE FRUTA 658KCAL, P:25, HC:69, L:29 Cena: Pescado azul y verduras	29 COCIDO COMPLETO FRUTA/LÁCTEO 672KCAL, P:29, HC:80, L:25 Cena: Cerdo y ensalada	30 PATATAS CON COSTILLAS BACALAO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS FRUTA 726KCAL, P:82, HC:40, L:25 Cena: Huevo y verduras	31 MENÚ ESPECIAL DIENTES DE MURCIÉLAGO INTESTINOS DE ZOMBIE CON Salsa VAMPIRO SESO DE MONSTRUO 905KCAL, P:105, HC:74, L:20 Cena: Pollo y verduras	

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada. Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida, agua y pan diario. Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).