



MENÚ OCTUBRE



• Martes 1 •

POTAJE DE VERDURAS
CINTA DE LOMO AL HORNO (II)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 653,05 H.C.: 66,50 Gr.:23,07 Pr.:40,37

• Miércoles 2 •

POTAJE DE JUDIAS BLANCAS
MEZLUZA AL HORNO (S, II)
PAPAS GUISADAS (II)
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 681,50 H.C.: 79,56 Gr.:23,21 Pr.:34,30

• Jueves 3 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
PAELLA MIXTA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 640,51 H.C.: 98,44 Gr.:14,99 Pr.:24,40

• Viernes 4 •

PURÉ DE ACELGAS
FLAMENQUINES DE JAMÓN
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 608,61 H.C.: 78,34 Gr.:19,0986 Pr.:27,21

• Lunes 7 •

SOPA DE POLLO (3, 7)
TORTILLA DE GARBANZOS (II)
TOMATE A LA CATALANA
SALSA DE TOMATE
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 697,51 H.C.: 103,83 Gr.:16,91 Pr.:24,68

Martes 8 •

PURÉ DE CALABAZA
ABADEJO AL HORNO (S, II)
ENSALADA MIXTA (S)
PAN (3)
MOJO CILANTRO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 649,04 H.C.: 62,04 Gr.:29,59 Pr.:29,86

Miércoles 9 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO (6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 709,03 H.C.: 102,73 Gr.:16,8 Pr.:27,02

• Jueves 10 •

PURÉ DE CALABACÍN
ALBÓNDIGAS (TERNERA/CERDO) (6, II)
PAPAS FRITAS (II)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 778,03 H.C.: 85,95 Gr.:33,97 Pr.:28,93

• Viernes 11 •

POTAJE DE VERDURAS
SPAGUETTIS INTEGRALES CON ATÚN (3, S)
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 652,75 H.C.: 82,46 Gr.:25,97 Pr.:17,99

Lunes 14 •

PPURÉ DE ZANAHORIA
ARROZ BLANCO, SALCHICHAS Y PAPAS
FRITAS CON SALSA DE TOMATE (II)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 824,08 H.C.: 126,17 Gr.:26,04 Pr.:17,25

Martes 15 •

PURÉ DE ESPINACAS
ESTOFADO DE TERNERA (II)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 734,98 H.C.: 75,41 Gr.:28,18 Pr.:40,70

Miércoles 16 •

POTAJE DE VERDURAS
LOMOS DE ATÚN AL HORNO (S, II)
MOJO ROJO
PAN (3)
PAPAS GUISADAS (II)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 724,06 H.C.: 79,19 Gr.:23,71 Pr.:44,01

• Jueves 17 •

RANCHO CANARIO DE GARBANZOS
(3, 6, II)
MUSLOS DE POLLO AL HORNO (II)
HABICHUELAS AL AJILLO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 726,97 H.C.: 63,00 Gr.:31,71 Pr.:42,17

• Viernes 18 •

PURÉ DE CALABAZA Y HABICHUELAS
TORTILLA DE GARBANZOS (II)
ENSALADA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 616,02 H.C.: 92,52 Gr.:13,69 Pr.:23,35

Lunes 21 •

POTAJE DE VERDURAS
MACARRONES INTEGRALES A LA
BOLOÑESA (3, 6, II)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 751,03 H.C.: 102,84 Gr.:25,91 Pr.:20,71

Martes 22 •

POTAJE DE LENTEJAS
CINTA DE LOMO AL HORNO (II)
ENSALADA
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 637,77 H.C.: 62,02 Gr.:21,34 Pr.:42,68

Miércoles 23 •

POTAJE DE BERROS
PAELLA DE CARNE
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 645,88 H.C.: 97,32 Gr.:14,48 Pr.:27,33

• Jueves 24 •

POTAJE DE JUDIAS PINTAS
MEZLUZA AL HORNO (S, II)
PANACHE DE VERDURAS
PAN (3)
MOJO CILANTRO
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 689,23 H.C.: 65,81 Gr.:30,99 Pr.:32,43

• Viernes 25 •

PPURÉ DE BUBANGO
CROQUETS DE JAMÓN S/GLUTEN
TOMATE A LA CATALANA
PAN INTEGRAL (3)
GELATINA DE FRESA

Kcal: 594,15 H.C.: 89,09 Gr.:16,10 Pr.:19,50

Lunes 28 •

PURÉ DE CALABAZA Y ZANAHORIA
TORTILLA DE GARBANZOS (II)
ENSALADA MIXTA (S)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 695,39 H.C.: 104,22 Gr.:15,74 Pr.:25,55

Martes 29 •

SOPA DE PESCADO (S, 7)
POLLO DESHUESADO AL HORNO (II)
MENESTRA DE VERDURAS
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 659,89 H.C.: 58,22 Gr.:28,47 Pr.:38,50

Miércoles 30 •

PURÉ DE ACELGAS
ABADEJO AL HORNO (S, II)
PAPAS ARRUGADAS
MOJO CILANTRO
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 681,86 H.C.: 85,22 Gr.:22,95 Pr.:29,72

• Jueves 31 •

LENTEJAS COMPUESTAS CON ARROZ
BLANCO (6)
PAN (3)
FRUTA DE TEMPORADA

Kcal: 709,03 H.C.: 102,73 Gr.:16,80 Pr.:27,02

RECOMENDACIONES PARA LA CENA: La cena ha de complementar el resto de las ingestas del día, por lo que deberá estar compuesta por grupos de alimentos que no se hayan consumido en la comida. La cena siempre ha de ser completa pero ligera, para favorecer un descanso reparador y contribuir a la ingesta adecuada de energía. Se deberá huir de preparaciones culinarias muy calóricas (precocinados fritos, guisos grasos) y se elegirán formas de cocinado que no añadan mucha grasa: plancha, horno, etc.

SI HEMOS COMIDO:



PODEMOS COMER:

ELABORACIÓN PROPIA
El personal de cocina elabora menús especiales de dieta, adaptados a las necesidades particulares de cada uno, adecuando los menús específicos lo más posible a la dieta basal, que es como se denomina científicamente a la que pueden consumir aquellos que no tienen diferencias nutricionales. En el caso de alergia o intolerancias es imprescindible el certificado médico del usuario

Nota: Los números corresponden a los alérgenos que contiene el plato según el gráfico abajo indicado.

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14

