

MENÚ ESCOLAR
MES DE OCTBRE

LA INMACULADA-ALCAÑIZ



Lunes 01	Martes 02	Miércoles 03	Jueves 04	Viernes 05	Val. Nutricional (aprox.)
Verdura Pechuga con lechuga Fruta / pan	Espaguetis Lomo a la plancha con lechuga Fruta / pan	Lentejas, Pescado rebozado Fruta / pan	Arroz a la cubana Salchichas con tomate. Fruta / pan	Sopa de cocido Albóndigas en salsa Yogurt / pan	Kcal. 655 Hidratos (g) 95,1 Lípido (g) 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 08	Martes 09	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12	
Verdura con patata. Tortilla francesa con jamón york Fruta/ pan	Arroz con tomate Filete pescado con lechuga Fruta Pan	Sopa de cocido Melosa de Ternera guisada Lácteo/pan	Espaguetis gratinados Salchichas con tomate Fruta del tiempo / pan	NO LECTIVO	Kcal. 655 Hidratos (g) 89,9 Lípido 23,7 Proteínas (g)20,5
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19	
Crema de verduras Pollo al horno en su jugo Fruta / pan	Macarrones con queso Tortilla francesa jamón york Fruta / Pan	Verdura con patatas Lomo a la plancha Fruta / pan	Garbanzos con chorizo Pavo guisado Fruta / pan	Sopa de cocido Filete de pescado con lechuga Lácteo /pan	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26	
Lentejas estofadas Lomo de cerdo en salsa Fruta / pan	Sopa de cocido, con fideos Albóndigas, salsa verde Fruta / Pan	Verdura con patatas Salchichas con tomate Fruta / pan	Arroz con tomate Filete de pescado con ensalada Fruta/ pan	Macarrones gratinados Tortilla francesa con york Lácteo	Kcal. 675 Hidratos (g) 95,1 Lípido 23 Proteínas (g)21,8
Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31			
Pasta gratinada Pavo guisado Fruta / pan	Verdura con patatas Pescado en salsa Fruta / Pan	Lentejas con verduras Albóndigas salsa verde Fruta / pan			Kcal. 661 Hidratos (g) 94,3 Lípido 22,7 Proteínas (g)19,8