



# Menú Entero (Sin H+PESC B+G+TERNERA)

Octubre 2017

Si la nutrición y la salud te importan



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes			
2	Crema de lentejas	3	Crema de puerros	4	Espirales de maíz con tomate frito	5	Judías blancas con pollo	6	Arroz con verduras		
	Pavo en salsa vizcaína		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Champiñones con pavo		Salchichas de pollo con tomate y patatas		Magro jardinera (sin j.v)		
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta		
462 kcal	12,8 prot.	409 kcal	16,3 prot.	487 kcal	25,9 prot.	378 kcal	26,8 prot.	409 kcal	18,5 prot.		
61,8 H.C.	15,4 grasas	31,2 H.C.	23,8 grasas	51,1 H.C.	18,1 grasas	34,3 H.C.	14,2 grasas	49,3 H.C.	13,7 grasas		
9	Garbanzos con verduras	10	Patatas aldeanas	11	Espirales de maíz con verduras	12	<b>FESTIVO</b>		13	Paella valenciana	
	Pollo con salsa de champiñones		Verduras gratinadas		Pollo jardinera(sin j.v)				Fruta		Lacón en su jugo
	Fruta		Yogur		Fruta				Fruta		Fruta
399 kcal	20,0 prot.	340 kcal	25,9 prot.	450 kcal	22,1 prot.			427 kcal	26,2 prot.		
42,1 H.C.	14,5 grasas	28,0 H.C.	13,0 grasas	57,3 H.C.	12,7 grasas			43,0 H.C.	15,8 grasas		
16	Lentejas con arroz	17	Crema de zanahorias	18	Macarrones de maíz con salchichas y tomate frito	19	Judías blancas estofadas	20	Arroz con pollo		
	Patatas con calabacín		Magro en su jugo con patatas		Verduras salteadas		Pavo con verduritas		Coliflor con tomate		
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta		
407 kcal	22,3 prot.	314 kcal	25,3 prot.	451 kcal	28,9 prot.	381,5	20,8	340 kcal	13,3 prot.		
42,8 H.C.	14,9 grasas	28,5 H.C.	10,7 grasas	62,3 H.C.	8,0 grasas	37,7 H.C.	15,0 grasas	42,4 H.C.	11,7 grasas		
23	Crema de garbanzos	24	Patatas aldeana	25	Macarrones de maíz con tomate frito	26	Lentejas con verduras	27	Paella marinera		
	Pollo en salsa de zanahorias		Magro de cerdo con pisto		Pollo en salsa de manzana		Patatas con calabacín y champiñon		Pavo con salsa de champiñones		
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta		
344 kcal	12,1 prot.	370 kcal	28,3 prot.	496 kcal	26,0 prot.	422 kcal	27,5 prot.	388 kcal	21,2 prot.		
50,0 H.C.	9,0 grasas	32,8 H.C.	13,4 grasas	54,7 H.C.	17,9 grasas	41,5 H.C.	14,9 grasas	48,7 H.C.	12,0 grasas		
30	Garbanzos a la catalana	31	Crema de judías verdes	32	Espirales de maíz con tomate	33	Judías blancas con verduras	34	Arroz pilanesa		
	Pavo con salsa de champiñones		Pollo en salsa de brócoli		Salteado de brócoli y zanahoria		Champiñones en salsa		Embutidos de cerdo con tomate		
	Fruta		Yogur		Fruta		Yogur		Fruta		
407 kcal	12,5 prot.	354 kcal	26,3 prot.	454 kcal	33,8 prot.	435 kcal	22,3 prot.	424 kcal	22,2 prot.		
64,4 H.C.	9,2 grasas	23,0 H.C.	16,5 grasas	51,9 H.C.	11,3 grasas	40,6 H.C.	18,5 grasas	47,6 H.C.	15,1 grasas		