

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
 16 de octubre ¡CELEBRAMOS EL DÍA MUNDIAL DEL PAN!	29	30	01 Patatas con magro Coliflor rehogada Pollo al chilindrón Fruta - Lácteo KC:721 PR:40 LI:29 HC:38 CA:109 FE:6	02 Arroz abunda Merluza a la riojana con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:767 PR:37 LI:17 HC:69 CA:130 FE:4	03 Puré de zanahoria Ragout de pavo con ensalada Fruta - Lácteo KC:737 PR:29 LI:13 HC:55 CA:138 FE:4
	06 Arroz con tomate Crema de calabacín Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	07 Acelgas rehogadas Hamburguesa de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:680 PR:37 LI:23 HC:61 CA:302 FE:11	08 Fideuá Espinacas a la crema Limanda a la romana con ensalada Fruta - Lácteo KC:730 PR:57 LI:28 HC:61 CA:265 FE:17	09 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de ternera a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:653 PR:57 LI:16 HC:31 CA:113 FE:7	10 Crema de verduras Lomo asado con verduras y con ensalada Fruta - Lácteo KC:766 PR:17 LI:7 HC:62 CA:398 FE:12
	13 FESTIVO	14 Espaguetis Amatriciana (integrales) Crema de puerros Albóndigas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:767 PR:41 LI:26 HC:69 CA:132 FE:7	15 Verduras rehogadas Tortilla francesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:624 PR:7 LI:11 HC:0 CA:38 FE:1	16 Arroz negro Sopa Juliana Abadejo al horno con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:774 PR:61 LI:32 HC:65 CA:233 FE:17	17 Puré de calabaza Pisto manchego Pollo a la milanesa con ensalada Fruta - Lácteo KC:775 PR:24 LI:13 HC:44 CA:102 FE:4
	20 Arroz con tomate Crema de champiñón Huevos fritos con patatas Fruta - Lácteo KC:667 PR:20 LI:35 HC:71 CA:86 FE:4	21 Alcachofas con jamón Salchichas frescas en salsa con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:681 PR:21 LI:13 HC:48 CA:471 FE:14	22 Patatas con costillas Brócolis rehogados Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta - Lácteo KC:783 PR:42 LI:47 HC:52 CA:91 FE:5	23 Fideuá Espinacas a la crema Cazón en adobo con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:741 PR:59 LI:28 HC:63 CA:249 FE:18	24 Crema hortelana Lasaña a la boloñesa Fruta - Lácteo KC:788 PR:48 LI:28 HC:88 CA:680 FE:9
	27 Coditos carbonara Crema de espárragos Lacón a la gallega Fruta - Lácteo KC:867 PR:40 LI:45 HC:88 CA:138 FE:6	28 Revuelto murciano Croquetas, empanadillas y jamón de York a la plancha Fruta (a elegir entre dos) KC:651 PR:19 LI:32 HC:61 CA:217 FE:4	29 Arroz abunda Sopa Juliana Filete de caballa al horno con ensalada Fruta - Lácteo KC:702 PR:30 LI:20 HC:54 CA:65 FE:3	30 Sopa de cocido (sin garbanzos) Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta (a elegir entre dos) KC:655 PR:58 LI:16 HC:31 CA:114 FE:6	31 Puré de zanahoria Ensalada rosse Tortilla de patatas con ensalada Fruta - Lácteo KC:752 PR:23 LI:22 HC:69 CA:175 FE:6



INFORMACIÓN NUTRICIONAL

KC: Energía (Kcal)
PR: Proteínas (g)
LI: Lípidos (g)
HC: Hidratos de carbono (g)
CA: Calcio (mg)
FE: Hierro (mg)