



MENÚ OCTUBRE 2017

Semana del 2 al 6	Semana del 9 al 13	Semana del 16 al 20	Semana del 23 al 27																																
<p>LUNES 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas con chorizo Croquetas con lechuga y tomate Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>798,9</td> <td>54,79</td> <td>61,4</td> <td>52,88</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	798,9	54,79	61,4	52,88	<p>LUNES 9</p> <ul style="list-style-type: none"> Macarrones con tomate Varitas de merluza c/ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>837</td> <td>31,28</td> <td>72,13</td> <td>63,76</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	837	31,28	72,13	63,76	<p>LUNES 16</p> <ul style="list-style-type: none"> Paella mixta Empanadillas c/ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>871,6</td> <td>31,21</td> <td>75,7</td> <td>39,23</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	871,6	31,21	75,7	39,23	<p>LUNES 23</p> <ul style="list-style-type: none"> Espirales con tomate y queso Filete de merluza c/ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>782,9</td> <td>33,47</td> <td>76,9</td> <td>42,2</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	782,9	33,47	76,9	42,2
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
798,9	54,79	61,4	52,88																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
837	31,28	72,13	63,76																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
871,6	31,21	75,7	39,23																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
782,9	33,47	76,9	42,2																																
<p>MARTES 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con zanahoria Pollo en pepitoria c/arroz Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>772</td> <td>22,37</td> <td>101,7</td> <td>38,83</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	772	22,37	101,7	38,83	<p>MARTES 10</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes c/Patata cocida Pechuga de pollo con pisto Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>820</td> <td>25,44</td> <td>52</td> <td>64,06</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	820	25,44	52	64,06	<p>MARTES 17</p> <ul style="list-style-type: none"> Guiso de garbanzos Cinta de lomo con ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>754</td> <td>39,67</td> <td>58,73</td> <td>37,84</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	754	39,67	58,73	37,84	<p>MARTES 24</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías verdes con zanahoria Pollo asado con arroz Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>655</td> <td>19,92</td> <td>75</td> <td>38,34</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	655	19,92	75	38,34
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
772	22,37	101,7	38,83																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
820	25,44	52	64,06																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
754	39,67	58,73	37,84																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
655	19,92	75	38,34																																
<p>MIÉRCOLES 4</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de lluvia Lomo asado c/champiñones Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>580,9</td> <td>19,82</td> <td>37,42</td> <td>38,9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	580,9	19,82	37,42	38,9	<p>MIÉRCOLES 11</p> <ul style="list-style-type: none"> Crema de la huerta Pierna de cerdo c/patatas fritas Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>848,2</td> <td>30,01</td> <td>44,8</td> <td>21,88</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	848,2	30,01	44,8	21,88	<p>MIÉRCOLES 18</p> <ul style="list-style-type: none"> Patatas riojanas Bacalao al horno con tomate Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>625,9</td> <td>36,12</td> <td>40,4</td> <td>32,63</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	625,9	36,12	40,4	32,63	<p>MIÉRCOLES 25</p> <ul style="list-style-type: none"> Sopa de fideos Magro de cerdo con Patatas fritas Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>798,5</td> <td>45,07</td> <td>59,3</td> <td>57,67</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	798,5	45,07	59,3	57,67
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
580,9	19,82	37,42	38,9																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
848,2	30,01	44,8	21,88																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
625,9	36,12	40,4	32,63																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
798,5	45,07	59,3	57,67																																
<p>JUEVES 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Patatas con costillas Filete de merluza c/ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>582</td> <td>26,29</td> <td>40,25</td> <td>43,48</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	582	26,29	40,25	43,48	<p>JUEVES 12</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>JUEVES 19</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de temporada Ternera asada con champiñones Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>807,2</td> <td>17,44</td> <td>55,5</td> <td>57,78</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	807,2	17,44	55,5	57,78	<p>JUEVES 26</p> <ul style="list-style-type: none"> Lentejas estofadas Palometa al horno c/patata panadera Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>865,6</td> <td>40,86</td> <td>40,6</td> <td>47,63</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	865,6	40,86	40,6	47,63								
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
582	26,29	40,25	43,48																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
807,2	17,44	55,5	57,78																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
865,6	40,86	40,6	47,63																																
<p>VIERNES 6</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Filete de ternera c/patatas Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>819</td> <td>33,02</td> <td>59,8</td> <td>47,98</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	819	33,02	59,8	47,98	<p>VIERNES 13</p> <p>NO LECTIVO</p>	<p>VIERNES 20</p> <ul style="list-style-type: none"> Judías blancas guisadas Tortilla de atún c/ensalada Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>877,4</td> <td>37,77</td> <td>46,7</td> <td>65,9</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	877,4	37,77	46,7	65,9	<p>VIERNES 27</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de verduras Pastel de carne con zanahoria Fruta/Lácteo <table border="1"> <thead> <tr> <th>Kcal</th> <th>Proteína</th> <th>H.C.</th> <th>Lípidos</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>741</td> <td>32,9</td> <td>45,3</td> <td>41,1</td> </tr> </tbody> </table>	Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos	741	32,9	45,3	41,1								
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
819	33,02	59,8	47,98																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
877,4	37,77	46,7	65,9																																
Kcal	Proteína	H.C.	Lípidos																																
741	32,9	45,3	41,1																																



SUGERENCIAS CENAS OCTUBRE 2017

NOTA: Las sugerencias de pizza y fajitas son por ser un viernes para sugerir una alternativa mejor a la pizza precocinada o a las hamburguesas de cualquier cadena. Sin embargo, exceptuando dichos momentos, no constituyen a nivel nutricional una sugerencia saludable.



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p><i>Lunes 2</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Gazpacho -Filete de ternera plancha -Plátano 	<p><i>Martes 3</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de zanahoria, remolacha y lechuga -Merluza guisada con tomate y cebolla -Pera 	<p><i>Miércoles 4</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Puré de calabaza - Lenguado al vapor -Yogur natural sin azúcar 	<p><i>Jueves 5</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Arroz con tomate y huevo frito -Manzana 	<p><i>Viernes 6</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pizza casera con jamón, queso, tomate y atún -Yogur natural sin azúcar
<p><i>Lunes 9</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Ensalada de pepino, tomate y queso fresco -Cinta de lomo plancha -Piña natural 	<p><i>Martes 10</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Sopa de fideos -Bacaladitos con ensalada de lechuga -Plátano 	<p><i>Miércoles 11</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de patata con tomate, atún y huevo cocido -Ciruelas 	<p>NO LECTIVO</p>	<p>NO LECTIVO</p>
<p><i>Lunes 16</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Calabacín con carne picada, tomate y queso al horno - Manzana asada 	<p><i>Martes 17</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpacho -Sardinas al horno -Pera 	<p><i>Miércoles 18</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Huevos rellenos de tomate y bonito -Requesón con miel pura 	<p><i>Jueves 19</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Pisto con huevos -Yogur natural sin azúcar 	<p><i>Viernes 20</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Hamburguesa de ternera con tomate, lechuga y aguacate -Plátano
<p><i>Lunes 23</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de escarola con granada -Cinta de lomo plancha -Piña natural sin edulcorar 	<p><i>Martes 24</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Caballa al horno con fondo de patata panadera -Yogur natural sin edulcorar 	<p><i>Miércoles 25</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Revuelto de calabacín y huevo -Pollo plancha -Mandarina 	<p><i>Jueves 26</i></p> <ul style="list-style-type: none"> -Calabaza salteada con cebolla, patata y huevo -Coco 	<p><i>Viernes 27</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - Fajitas caseras con pollo, tomate, queso - Flan casero