

Menú mes de Octubre

12 DE OCTUBRE

DÍA DE LA HISPANIDAD

Mon 29	Tue 30	Wed 1	Thu 2	Fri 3
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	Fideuá de pollo Chicken fideuá ADO: GH Merluza al horno con tomate Baked hake with tomato ADO: P Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 766 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 84	Garbanzos estofados con verduras Chickpeas stewed with vegetables Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with salad ADO: GH/PSR Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 768 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 98	Arroz ecológico con tomate Bio rice with tomato Hamburguesa con patatas Hamburger with potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 794 Prot. 34 Lip. 36 H.C. 74
6	7	8	9	10
Coliflor rehogada con jamón Cauliflower sautéed with ham Escalope de pollo con patatas Breaded chicken with potatoes ADO: G Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad ADO: H Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 813 Prot. 2 Lip. 44 H.C. 71	Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup Bacalao al limón con arroz Lemon cod with rice ADO: P Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 82	Pasta integral a la boloñesa Whole wheat pasta with bolognese ADO: HG Lomo en salsa con ensalada Baked pork loin with potatoes Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69	Sopa de cocido Cocido soup ADO: HG Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 664 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 66
13	14	15	16	17
FESTIVO	Paella de verduras Vegetable paella Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 814 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 90	Judías verdes ecológicas rehogadas con jamón Organic green beans sautéed with ham Calamares al ajillo con arroz Garlic squid with rice ADO: PR Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 595 Prot. 25 Lip. 26 H.C. 61	Pasta a la napolitana Napolitan pasta ADO: GH Pavo al horno con zanahoria Baked turkey with carrot Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 58	Patatas guisadas con verduras Stewed potatoes with vegetables Albóndigas de merluza con tomate Hake meatballs with tomato ADO: AG Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91
20	21	22	23	24
Arroz 3 delicias 3-delight rice Boquerones en tempura con ensalada Tempura anchovies with salad ADO: GHP Natillas, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 684 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 77	Lentejas ecológicas a la jardinera Bio lentils stew with vegetables Lacón a la gallega con patata Galician style lacón with potato Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 75	Brócoli rehogado con pavo Sautéed broccoli with turkey Tortilla de patata con ensalada / Potato omelet with salad ADO: H Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54	Pasta con tomate Pasta with tomato ADO: HG Merluza con pisto Hake with ratatouille ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92	Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup Muslitos de pollo con arroz Chicken thighs with rice Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 36 H.C. 74
27	28	29	30	31 Halloween
Coliflor rehogada con jamón Cauliflower sautéed with ham Huevos villaroy con ensalada Villaroy eggs with salad ADO: GH/PSR Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69	Judías blancas estofadas con verduras White beans stewed with vegetables Salmón a la naranja con ensalada Salmon with orange and salad ADO: P Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 660 Prot. 39 Lip. 24 H.C. 69	Pasta a la napolitana Napolitan pasta ADO: GH Carne picada con cebolla y pimiento con ensalada Minced meat with onion, pepper and salad Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 796 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón Organic green beans sautéed with garlic Delicias de bacalao con patata Cod delights with potato ADO: PG Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 789 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 102	Arroz sangriento Bloody rice Dedos terroríficos con ensalada Terrifying fingers ADO: S Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO: LG Kcal. 789 Prot. 30 Lip. 30 H.C. 102

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
 (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
 Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |
 Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F
 Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.





Frutas de temporada
Manzana, melocotoón, melón
platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
Calabacín, judia verde,
zanahoria, puerro, lechuga,
acelga.

Sugerencias para la cena



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
29	30	1	2	3
SEPTIEMBRE	SEPTIEMBRE	Ensalada mixta Pollo a la plancha con patata Fruta o yogur	Sopa de arroz Sardinillas con pimientos Fruta o yogur	Verduras al horno con especias Tortilla de jamón Fruta o yogur
6	7	8	9	10
Pasta con tomate Merluza en salsa verde Fruta o yogur	Ensalada de tomate y aguacate Sanwich mixto Fruta o yogur	Arroz con verduras Revuelto de setas con queso Fruta o yogur	Verduras asadas Trucha a la navarra Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Patata rellena de carne picada Fruta o yogur
13	14	15	16	17
FESTIVO	Tomate rallado con atún Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Garbanzos con verduras Pavo al horno con patata Fruta o yogur	Crema de calabaza Salmón al papillote Fruta o yogur	Ensalada variada Fajitas de pollo Fruta o yogur
20	21	22	23	24
Berenjena al horno con mostaza y miel Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Sopa de arroz Sepia a la plancha Fruta o yogur	Ensalada de judías blancas Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Calabacín a la plancha Pollo con pimientos Fruta o yogur	Ensalada de pasta Lubina al horno con calabaza Fruta o yogur
27	28	29	30	31
Pasta con verduras y soja Huevos a la plancha Fruta o yogur	Ensalada de tomate, cebolla y pepino Ternera guisada Fruta o yogur	Crema de zanahoria Merluza al limón Fruta o yogur	Crema de calabaza Pavo relleno de queso y espinacas Fruta o yogur	Berenjena rellena de atún Tortilla francesa Fruta o yogur

Mes de la lectura

Descubre aventuras todos los días.

Recicla ayuda al planeta.



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña