MENÚ BASAL OCTUBRE. LÍNEA FRIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
28	**29**	**30**	**01 OCT**	**02**
Sopa de verduras con arroz **Merluza al horno con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**Lentejas de la huerta** **Carne en salsa con patatas** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**Cazuela de fideos** **Merluza en salsa de zanahoria con menestra** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	**Guiso de alubias con chorizo** **Tortilla de patata con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**Macarrones con tomate** Tz **Nuggets de pollo con ensalada** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g
05	**06**	**07**	**08**	**09**
Crema de calabaza **Hamburguesa de pollo con patatas** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	**Crema de verduras** **Ragout de pavo con patatas** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**Sopa de arroz con pollo** **Tortilla de espinacas con ensalada** **PAN INTEGRAL . FRUTA . AGUA** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**Guisadillo de patatas con ternera** **Gallineta al horno en salsa zanahoria con judías verdes** **PAN . YOGUR . AGUA** Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g	**Macarrones integrales con atún** **Hamburguesa de pollo con ensalada** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g
12	**13**	**14**	**15**	**16**
Cocido de garbanzos **Merluza en salsa de verde** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	**Lentejas con chorizo** **Tortilla francesa con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**Crema de calabaza al curry** **Lomo asado con zanahoria** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	**Macarrones integrales con tomate** **Palitos de merluza con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	**Potaje de habichuelas** **Merluza en salsa verde con menestra** **PAN INTEGRAL . YOGUR . AGUA** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g
19	**20**	**21**	**22**	**23**
Meloso de arroz **Ragout de cerdo con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**Crema de calabaza con manzana** **Jamoncitos de pollo con menestra** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**Potaje de garbanzos** **Gallineta al horno en salsa verde con zanahoria** **PAN . YOGUR . AGUA** Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g	**Cazuela de arroz** **Tortilla de patata con ensalada** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	**Macarrones integrales boloñesa** **Merluza empanada con ensalada** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g
26	**27**	**28**	**29**	**30**
Guisadillo de patatas con chorizo **Hamburguesa de pollo con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**Lentejas de la huerta** **Merluza en salsa de zanahoria con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	**Crema de verduras** **Ragout de pavo con judías verdes** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**Macarrones integrales con tomate** **Salchichas de pollo con ensalada** **PAN . YOGUR . AGUA** Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g	**Potaje de alubias** **Tortilla de calabacín con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible, tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de nuestros platos preparados, no es posible excluir la presencia accidental de alérgenos. Solicite la información que precise.

la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta IV gama y variada. Los menús podrán sufrir variaciones por necesidades de mercado.