

# MENÚ

## OCTUBRE 2020

<b>MENÚ</b>		<b>OCTUBRE 2020</b>	
<b>1 OCTUBRE</b>	<b>2 OCTUBRE</b>	<b>5 OCTUBRE</b>	<b>6 OCTUBRE</b>
<p>Espagueti con chorizo (1,3) Hamburguesa de ternera (2,3,7) con ensalada de tomate Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b>Kcal (453) H (73) L(7) P (29)</b> Cena: lenguado a la plancha + berenjena + yogur</p>	<p>Judías verdes Merluza rebozada (1,3,4) con patatas Pan blanco (1) Yogurt ( 2)</p> <p><b>Kcal (298) H (39) L(5) P (29)</b> Cena: verduras salteadas + fruta</p>	<p>Sopa de pollo (1,3,9) Limanda (1,3,4) con champiñones Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b>Kcal (414) H (65) L(7) P (29)</b> Cena: pavo al horno con verduras +yogur</p>	<p>Lentejas con verduras Pechuga de pollo (1) con patatas Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b>Kcal (366) H (53) L(4) P (34)</b> Cena: champiñones guisados con salsa de almendras + yogur</p>
<b>7 OCTUBRE</b>	<b>8 OCTUBRE</b>	<b>9 OCTUBRE</b>	<b>12OCTUBRE</b>
<p>Paella ( 4,5,7,12,14) Merluza (1,3,4) en salsa verde Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><b>Kcal (477) H (79) L (7) P (36)</b> Cena: tortilla de atún con rodaja tomate +fruta</p>	<p>Guisantes rehogados Fte. De lomo empanando (1,7) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><b>Kcal (358) H (48) L (7) P (33)</b> Cena: espinacas con gambas + fruta</p>	<b>DÍA DEL DOCENTE</b>	<b>DÍA DE LA HISPANIDAD</b>
<b>13 OCTUBRE</b>	<b>14 OCTUBRE</b>	<b>15 OCTUBRE</b>	<b>16 OCTUBRE</b>
<p>Macarrones con tomate (1,3) Empanadillas de atún (1,2,3,4) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b>Kcal (519) H (82) L(12) P (31)</b> Cena:sopa de verduras y huevo cocido + yogur</p>	<p>Alubias blancas con verduras Albóndigas ( 1,2,7) a la jardinera Pan integral (1) Yogur (2)</p> <p><b>Kcal (497) H (71) L(9) P (48)</b> Cena: Salteado de patata y calabacín</p>	<p>Coliflor rehogada Muslo de pollo asado con patatas Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b>Kcal (365) H (49) L (6) P (35)</b> Cena: sepia a la plancha + zanahoria a la plancha + fruta</p>	<p>Crema de calabaza Bacalao (1,3,4) con tomate Pan blanco (1) Yogurt ( 2)</p> <p><b>Kcal (284) H (38) L(4) P (28)</b> Cena: conejo al horno + fruta</p>
<b>19OCTUBRE</b>	<b>20OCTUBRE</b>	<b>21OCTUBRE</b>	<b>22OCTUBRE</b>
<p>Menestra de verduras San Jacobo (1,2,3,7) con patatas Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><b>Kcal (433) H (55) L(11) P (29)</b> Cena: mejillones al vapor + fruta</p>	<p>Garbanzos con zanahoria Halibut (1,3,4) en salsa Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b>Kcal (403) H (61) L(5) P (39)</b> Cena: tallarines de calabacín con atún + yogur</p>	<p>Sopa de verdura (1,3,9) Escalope de ternera ( 1,2) Pan integral (1) Fruta</p> <p><b>Kcal (285) H (38) L(4) P (30)</b> Cena : tosta de aguacate y salmón ahumado + yogur</p>	<p>Lentejas a la jardinera Tortilla de patata (3) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><b>Kcal (462) H (67) L(11) P (28)</b> Cena: judías verdes con jamón + fruta</p>
<b>23OCTUBRE</b>	<b>26OCTUBRE</b>	<b>27OCTUBRE</b>	<b>28OCTUBRE</b>
<p>Arroz con tomate Fiambre de pavo ( 1,2,7) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b>Kcal (413) H (71) L (5) P (30)</b> Cena: dorada al horno con calabacín +yogurt</p>	<p>Patatas con verduras Rabas empanadas (1,2,3,4,7,12) con ensalada Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><b>Kcal (381) H (48) L (6) P (35)</b> Cena: menestra con huevo poche + fruta</p>	<p>Crema de calabacín ( 2) Filete de lomo( 1,7) de cerdo con pisto Pan blanco(1) Fruta</p> <p><b>Kcal (465) H (76) L (5) P (37)</b> Cena: berenjenas rellenas de atún + fruta</p>	<p>Alubias pintas con verduras Pechuga de pollo (1) con patatas Pan integral 1) Fruta</p> <p><b>Kcal (370) H (54) L(4) P (34)</b> Cena: tortilla francesa + rodajitas de tomate + yogur</p>
<b>29OCTUBRE</b>	<b>30OCTUBRE</b>		
<p>Judías verdes Salchichas de Frescas(1,12) con ensalada Pan blanco (1) Fruta</p> <p><b>Kcal (340) H (43) L(10) P (25)</b> Cena: fajitas de verduras + fruta</p>	<p>Lacitos carbonara (1,2,3) Merluza a la romana (1,3,4) Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><b>Kcal (455) H (74) L(10) P (27)</b> Cena: atún a la plancha + calabacín + fruta</p>		