


MENÚ BASAL OCTUBRE 2024

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	VALORACIÓN NUTRICIONAL
DEL 7 AL 11 DE OCTUBRE SEMANA DE LA HISPANIDAD	1 ARROZ A LA CATALANA PESCADILLA EN SALSAS DE MEJILLONES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CATALAN RICE WHITING IN MUSSELS SAUCE SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	2 BRÓCOLI REHOGADO CON JAMÓN ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON CHAMPIÑÓN Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN BRAISED BROCCOLI WITH HAM MEATBALLS TO THE JARDINIERE WITH MUSHROOMS AND POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	3 TALLARINES INTEGRALES A LA BOLOÑESA HUEVOS COCIDOS EN SALSAS VERDES CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN INTEGRAL BOLOGNESE TAGLIATELLE EGGS COOKED IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	4 PATATAS GUIADAS CON CARNE DE TERNERA ABADEJO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN STEWED POTATOES WITH VEAL HADDOCK WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	ENERGÍA (Kcal): 705 H, CARBONO (g): 83,5 PROTEÍNAS (g): 26 LÍPIDOS (g): 30 AGS (g): 5,9
	7 LENTEJAS CON VERDURAS BIENMESABE CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR Y PAN LENTILS WITH VEGETABLES FISH MARINATED WITH LETTUCE SALAD YOGURT AND BREAD	8 SOPA DE MENUDILLOS HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GIBLET SOUP BEEF BURGER WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	9 MACARRONES A LA ITALIANA CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA CON YORK, QUESO Y ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN ITALIAN MACARONI WITH CHORIZO FRENCH OMELETTE WITH HAM, CHEESE AND LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	10 CREMA HORTELANA POLLO ASADO CON PATATAS PANADERAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN VEGETABLES CREAM GRILLED CHICKEN WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	11 PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS FILETE DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ STEWED POTATOES WITH MARINATED RIBS HAKE FILLET WITH LETTUCE AND CORN SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD
14 ARROZ A LA CUBANA CINTA DE LOMO CON ENSALADA DE LECHUGA Y ATÚN YOGUR Y PAN RICE WITH TOMATO SAUCE PORK STEAK WITH LETTUCE AND TUNA SALAD YOGURT AND BREAD	15 ESPAGUETIS A LA CARBONARA PESCADILLA CON GUISANTES REHOGADOS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN CARBONARA ESPAGUETTI WHITING WITH SAUTEED PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	16 CREMA DE PUERROS ESCALOPE DE CONTRAMUSLO CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN LEEEKS CREAM THIGH CHICKEN ESCALOPE WITH BAKED POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	17 SOPA DE MARISCO TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN SEAFOOD SOUP POTATOES OMELETTE WITH LETTUCE AND TOMATO SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	18 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS LOMOS DE BACALAO A LA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN WHITE BEANS STEW ANDALUSIAN COD WITH LETTUCE AND OLIVES SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	ENERGÍA (Kcal): 675 H, CARBONO (g): 85 PROTEÍNAS (g): 24,6 LÍPIDOS (g): 26 AGS (g): 6,4
21 ESPIRALES PROSCIUTTO CALAMARES A LA ROMANA Y EMPANADILLAS CON ENSALADA DE LECHUGA YOGUR Y PAN PROSCIUTTO SPIRALS ROMAN SQUID AND DUMPLINGS WITH LETTUCE SALAD YOGURT AND BREAD	22 JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON JAMÓN RAGOUT DE TERNERA CON ZANAHORIA Y PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN GREEN BEANS SAUTE WITH HAM VEAL RAGOUT WITH CARROT AND POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	23 PAELLA MIXTA FILETE DE PERCA CON ENSALADA DE LECHUGA FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN MIXED PAELLA PERCH FILLET WITH LETTUCE SALAD SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	24 SOPA DE COCIDO COCIDO de garbanzos, repollo, patatas, zanahorias, tocino, chorizo y carne. FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN STEW COOKED SOUP STEW of chickpeas, potatoes, cabbage, bacon, chorizo and beef SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	25 PATATAS A LA MARINERA HUEVOS A LA TOLEDANA CON PISTO MANCHEGO FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN MARINARA STEWED POTATOES BAKED EGGS WITH RATATOUILLE SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	ENERGÍA (Kcal): 703 H, CARBONO (g): 92 PROTEÍNAS (g): 27 LÍPIDOS (g): 24,9 AGS (g): 6,1
28 FIDEUÀ VALENCIANA SAN JACOBO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ YOGUR Y PAN VALENCIAN FIDEUA ST. JACOB WITH LETTUCE AND CORN SALAD YOGURT AND BREAD	29 JUDÍAS PINTAS CON ARROZ MUSLITOS DE POLLO EN PEPITORIA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN PINTO BEANS WITH RICE PEPITORIAN CHICKEN WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD	30 ESPAGUETIS AL ESTILO WOK PESCADILLA EN SALSAS VERDES CON GUISANTES FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR, LECHE Y PAN WOK STYLE SPAGHETTI WHITING IN GREEN SAUCE WITH PEAS SEASONAL FRUIT CHOICE, MILK AND BREAD	31 CREMA DE LA HUERTA MURCIANA CARNE ESTOFADA CON PATATAS FRUTA DEL TIEMPO A ELEGIR Y PAN MURCIAN ORCHARD CREAM STEWED MEAT WITH POTATOES SEASONAL FRUIT CHOICE AND BREAD		ENERGÍA (Kcal): 686 H, CARBONO (g): 83,6 PROTEÍNAS (g): 29,4 LÍPIDOS (g): 26 AGS (g): 5,7