

# MENÚ COMEDOR OCTUBRE

Una buena alimentación debe combinar...



**Infantil**

Desayuno: un vaso de leche y galletas.  
Merienda: sándwich y zumo.

**Primaria**

Merienda: bocadillos variados.

Se ofrece diariamente ensalada de forma voluntaria.

Bollería, dulce...

Consumo ocasional.

Carnes grasas y embutidos.

2 Raciones: carnes magras, pescado, huevos, legumbres y frutos secos.

Consumo diario.

2-4 Raciones: leche, yogur y queso.

3-5 Raciones: preferiblemente aceite de oliva.

2 Raciones: verduras y hortalizas.

>3 Raciones: verdura, frutas.

4-6 Raciones: pan, cereales, arroz, pasta, patatas.

**DEPORTE + AGUA**

l	m	x	j	v
<p><b>2</b></p> <p>Paella valenciana *</p> <p>Filete de merluza a la romana <i>Hake in batter</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>3</b></p> <p>Puré de la huerta <i>Puree</i> *</p> <p>Hamburguesas con salsa de tomate y patatas fritas <i>Hamburger with tomato sauce and French fries</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>4</b></p> <p>Judías blancas con costillas <i>White beans with ribs</i> *</p> <p>Varitas de merluza con ensalada <i>Fish fingers with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>5</b></p> <p>Sopa de fideos <i>Soup</i> *</p> <p>Filetes de pechuga de pollo a la plancha con ensalada <i>Grilled chicken breast with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>6</b></p> <p>Raviolis con tomate <i>Ravioli with tomato sauce</i> *</p> <p>Cinta de lomo a la plancha con ensalada <i>Grilled pork loin with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<p>Resumen Diario: Energía 680 Kcal; Hidratos 92 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.</p>				
<p><b>9</b></p> <p>Crema de zanahoria <i>Cream of carrot soup</i> *</p> <p>Escalope de pescado <i>Fish escalope</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>10</b></p> <p>Arroz tres delicias <i>Rice with vegetables</i> *</p> <p>Redondo de ternera asado con patatas fritas <i>Roast beef with French fries</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>11</b></p> <p>Frijoles con arroz <i>Rice with beans</i> *</p> <p>Pollo con salsa barbacoa y mazorcas <i>Chicken with barbecue sauce</i> *</p> <p>Brownie de chocolate <i>Brownie</i></p>	<p><b>12</b></p> <p>DÍA FESTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>DÍA NO LECTIVO</p>
<p>Resumen Diario: Energía 692 Kcal; Hidratos 94 g; Proteínas 25 g; Lípidos 24 g.</p>				
<p><b>16</b></p> <p>Tortellinis gratinados <i>Pasta au gratin</i> *</p> <p>Filete de merluza en salsa verde con patatas hervidas <i>Baked hake in parsley sauce and boiled potatoes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>17</b></p> <p>Crema parmentier <i>Parmentier cream</i> *</p> <p>Muslitos de pollo en salsa con patatas <i>Chicken with sauce and French fries</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>18</b></p> <p>Arroz con chorizo y tomate <i>Rice with sausage and tomato</i> *</p> <p>Albóndigas con zanahorias y patatas <i>Meatballs with carrots and potatoes</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>19</b></p> <p>Patatas a la riojana <i>Potatoes</i> *</p> <p>Lenguado menier <i>Sole</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>20</b></p> <p>Sopa de cocido <i>Soup</i> *</p> <p>Cocido madrileño completo <i>Stew</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>
<p>Resumen Diario: Energía 706 Kcal; Hidratos 110 g; Proteínas 40 g; Lípidos 38 g.</p>				
<p><b>23</b></p> <p>Arroz a la italiana <i>Risotto</i> *</p> <p>Pescadilla rebozada con ensalada <i>Breaded whiting with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>24</b></p> <p>Sopa de pollo con estrellitas <i>Soup</i> *</p> <p>Pollo asado con patatas fritas <i>Roasted chicken with French fries</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>25</b></p> <p>Lentejas estofadas <i>Lentils</i> *</p> <p>Pechugas de pavo a la plancha <i>Grilled turkey breast</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>26</b></p> <p>Crema de champiñones <i>Cream of mushrooms soup</i> *</p> <p>Escalopines a la plancha con ensalada <i>Grilled escalope with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>27</b></p> <p>Macarrones carbonara <i>Pasta with carbonara sauce</i> *</p> <p>Filete de gallo a la andaluza con ensalada <i>Megrin with salad</i> *</p> <p>Tarta de queso <i>Cheesecake</i></p>
<p>Resumen Diario: Energía 692 Kcal; Hidratos 95 g; Proteínas 24 g; Lípidos 24 g.</p>				
<p><b>30</b></p> <p>Espaguetis bolognesa <i>Pasta with bolognese sauce</i> *</p> <p>Croquetas de jamón con ensalada <i>Ham croquettes with salad</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>	<p><b>31</b></p> <p>Alubias estofadas <i>White beans</i> *</p> <p>Varitas de merluza <i>Fish fingers</i> *</p> <p>Pieza de fruta <i>Fruit</i></p>			
<p>Resumen Diario: Energía 681 Kcal; Hidratos 90 g; Proteínas 24 g; Lípidos 25 g.</p>				

l	m	x	j	v
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p><b>Crema de tomate</b> <i>Cream of tomato soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla de jamón</b> <i>Ham omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Natillas</b> <i>Custard</i></p>	<p><b>Atún con pisto</b> <i>Tuna with vegetable stew</i></p> <p>*</p> <p><b>Arroz con leche</b> <i>Rice pudding</i></p>	<p><b>Sopa de sémola</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Pechuga de pollo con ensalada</b> <i>Chicken breast with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Cuajada</b> <i>Curd</i></p>	<p><b>Ensalada mixta</b> <i>Salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Boquerones fritos</b> <i>Fried anchovies</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Vichysoisse</b></p> <p>*</p> <p><b>Calamar a la plancha</b> <i>Grilled squid</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>
<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>
<p><b>Sopa castellana</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Filete a la plancha</b> <i>Grilled steak</i></p> <p>*</p> <p><b>Queso y zumo</b> <i>Cheese and juice</i></p>	<p><b>Crema de espárragos</b> <i>Cream of asparagus soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Alitas de pollo con patatas</b> <i>Chicken wings with French fries</i></p> <p>*</p> <p><b>Macedonia de frutas</b> <i>Fruit salad</i></p>	<p><b>Huevos rellenos con ensalada rusa</b> <i>Stuffed eggs with potato salad with mayonnaise</i></p> <p>*</p> <p><b>Natillas</b> <i>Custard</i></p>	<b>DÍA FESTIVO</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>
<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>
<p><b>Crema de zanahoria</b> <i>Cream of carrot soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza a la romana</b> <i>Hake in batter</i></p> <p>*</p> <p><b>Queso fresco y zumo</b> <i>Cheese and juice</i></p>	<p><b>Lasaña de carne</b> <i>Lasagne</i></p> <p>*</p> <p><b>Cuajada</b> <i>Curd</i></p>	<p><b>Sopa Minestrone</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Tortilla francesa</b> <i>Omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Crema catalana</b> <i>Crème brûlée</i></p>	<p><b>Ensalada de tomate y maíz</b> <i>Tomate and sweet corn salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Hamburguesa</b> <i>Hamburger</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Ravioli de espinacas con tomate</b> <i>Spinach and tomato ravioli</i></p> <p>*</p> <p><b>Salchichas</b> <i>Sausages</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur con nueces</b> <i>Yoghurt with nuts</i></p>
<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>
<p><b>Consomé</b> <i>Broth</i></p> <p>*</p> <p><b>Chuletas de cordero</b> <i>Lamb chops</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Espaguetis</b> <i>Pasta</i></p> <p>*</p> <p><b>Boquerones fritos</b> <i>Fried anchovies</i></p> <p>*</p> <p><b>Cuajada con miel</b> <i>Curd with honey</i></p>	<p><b>Sopa de cebolla</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Empanadillas de bonito con ensalada</b> <i>Tuna dumplings with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Yogur</b> <i>Yoghurt</i></p>	<p><b>Guisantes con jamón</b> <i>Peas with ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Merluza plancha</b> <i>Grilled hake</i></p> <p>*</p> <p><b>Queso y zumo</b> <i>Cheese and juice</i></p>	<p><b>Sopa de pescado</b> <i>Soup</i></p> <p>*</p> <p><b>Trucha con jamón</b> <i>Trout with ham</i></p> <p>*</p> <p><b>Natillas</b> <i>Custard</i></p>
<b>30</b>	<b>31</b>			
<p><b>Salmón plancha con ensalada</b> <i>Grilled salmon with salad</i></p> <p>*</p> <p><b>Fruta</b> <i>Fruit</i></p>	<p><b>Tortilla de queso con ensalada</b> <i>Cheese omelette</i></p> <p>*</p> <p><b>Arroz con leche</b> <i>Rice pudding</i></p>			