



**T** Alimento de temporada  
**eco** Producto ecológico  
**new** Nueva receta

**Lunes**

Menú valorado nutricionalmente, según la ingesta alimenticia recomendada para niños de 6 a 9 años por Gabriela Gallego Iradi Departamento de Nutrición

**Martes**

**Happy Halloween**

**Miércoles**

**Jueves**

**Viernes**

**Día inter.del vegetarianismo**

**4**

Macarrones eco. grat. c/queso  
*Gratin eco. pasta with cheese*

Merluza rebozada c/zanahoria  
*Hake & Carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

795 Kcal 22g Prot 39,7g Lip 81,7g Hc  
Cena sug.: Pollo con patatas

**5**

Crema de verd. (zanah, puerro, calabacín, patata)  
*Cream of vegetables*

Pollo al horno c/pat. pan.  
*Baked chicken & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

693 Kcal 38,4g Prot 24,3g Lip 72,4g Hc  
Cena sug.: Fil. Pescado al horno c/verd.

**6**

Lentejas ecológicas estofadas(pim,zanah,cebolla,patata)  
*Stewed eco. lentils*

Tortilla española c/rod. tomate  
*Spanish omelette & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

728 Kcal 28g Prot 26,6g Lip 83,2g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**7**

Sopa de estrellitas  
*Soup*

Hamb. veg. c/menestra  
*Veg. burger & Vegetable*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

722 Kcal 15,4g Prot 25,4g Lip 102,1g Hc  
Cena sug.: Pavo con verduras

**8**

Paella de verduras  
*Rice with vegetables*

Figuritas de merluza c/ensalada  
*Hake figures & salad*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

643 Kcal 14g Prot 30,0g Lip 15,9g Hc  
Cena sug.: Huevos c/verduras

**11**

**NO LECTIVO**

**12**

**FESTIVO DIA DE LA HISPANIDAD**

**13**

Puré de calabaza, zanahoria, calabacín  
*Cream*

Albóndigas de merluza en salsa marinera  
*Hake meatballs*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

819 Kcal 21,6g Prot 23,5g Lip 73,5g Hc  
Cena sug.: Arroz al horno con verduras

**14**

Sopa de fideos eco  
*Soup*

Cocido de garbanzos, pollo y verduras  
*Stewed*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

671 Kcal 24,5g Prot 15,5g Lip 99,4g Hc  
Cena sug.: Fil. de pollo con verduras

**15**

Pasta con tomate  
*Pasta with tomato sauce*

Tortilla de calabacín c/ensalada  
*Omelette & salad*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

567 Kcal 20,6g Prot 20,8g Lip 74,3g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**18**

Arroz con verduritas  
*Rice with vegetables*

Croq. bacalao./emb. atún c/rod. tomate  
*Croq. & tuna patties & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

670 Kcal 10,9g Prot 22,4g Lip 101,5g Hc  
Cena sug.: Salteado de pollo y verd.

**19**

Menestra de verduras rehogada  
*Vegetable stew*

Jamoncitos de pollo al chilindrón  
*Chicken*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

675 Kcal 36,2g Prot 32,6g Lip 53,1g Hc  
Cena sug.: Calabacín relleno de verd.

**20**

Fideuá de verduras  
*Noodle paella*

Tortilla española c/ensalada de lechuga y remolacha  
*Spanish omelette & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

793 Kcal 11,5g Prot 31,2g Lip 93,3g Hc  
Cena sug.: Quinoa con verd.

**21**

Judías blancas estilo pueblo  
*White beans with vegetable*

Merluza rebozada  
*Hake*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

744 Kcal 27,2g Prot 38,7g Lip 61,4g Hc  
Cena sug.: Fil. pavo con tomate asado

**22**

Sopa de fideos eco  
*Soup*

Salchichas de pavo en su jugo c/patatas  
*Sausage & potato*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

726 Kcal 22g Prot 30,7g Lip 86,4g Hc  
Cena sug.: Huevos c/verduras

**25**

Patatas guisadas con pollo  
*Stewed potatoes*

Filete de bacalao c/rod. tomate  
*Fish fillet & tomato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

788 Kcal 28,1g Prot 40,2g Lip 73,9g Hc  
Cena sug.: Pavo con tomate

**26**

Lentejas eco. con arroz  
*Ecological lentils with rice*

Filete de pollo en salsa c/ensalada  
*Chicken fillet & salad*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

595 Kcal 40,2g Prot 19,8g Lip 57,9g Hc  
Cena sug.: pescado blanco c/zanahorias

**27**

Coditos al pomodoro  
*Pasta with tomato*

Tortilla de calabacín c/zanahoria  
*Omelette & Carrot*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

612 Kcal 17,3g Prot 24g Lip 79,4g Hc  
Cena sug.: Filete de pollo con patata

**28**

Crema reina (puerro,patata y zanahoria)  
*Cream*

Filete de merluza al horno c/patatas  
*Hake fillet & potato*

Pan y Fruta  
*Bread & Fruit*

659 Kcal 30,9g Prot 25,1g Lip 50,3g Hc  
Cena sug.: Tortilla de queso

**29**

Sopa de fideos eco  
*Soup*

Cocido de garbanzos, pollo y verduras  
*Stewed*

Pan y Yogur  
*Bread & Yogurt*

697 Kcal 28,4g Prot 17,3g Lip 99,4g Hc  
Cena sug.: Pizza vegetal