

MENÚ OCTUBRE *infantil*

MATER DEI
CASTELLÓN

 **1º PLATO**

 **2º PLATO**

 **ENSALADA**

 **POSTRE**

 **VALOR NUTRICIONAL**

 **PROPUESTA DE CENA**

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1º PLATO	SOPA DE VERDURAS Y CARNE	LONCHA DE PAVO	OLLETA VALENCIANA	CROQUETAS	CREMA DE GUISANTES Y VERDURAS
2º PLATO	PECHUGA A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS	TIBURONES CON TOMATE	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	ARROZ CON POLLO	MERLUZA REBOZADA CON PATATAS FRITAS
ENSALADA	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTAS
POSTRE	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO
VALOR NUTRICIONAL	482 KCAL. 21G PROTEÍNAS, 63G HIDRATOS DE CARBONO, 17 G LÍPIDOS.	500 KCAL. 16G PROTEÍNAS, 77G HIDRATOS DE CARBONO, 14 G LÍPIDOS.	525 KCAL. 19G PROTEÍNAS, 71G HIDRATOS DE CARBONO, 20 G LÍPIDOS.	533 KCAL. 20 G PROTEÍNA, 78 G HIDRATOS DE CARBONO, 16 G LÍPIDOS	512KCAL. 22G PROTEÍNAS, 65G HIDRATOS DE CARBONO, 19 G LÍPIDOS.
PROPUESTA DE CENA	ALCACHOFA AL VAPOR. TORTILLA DE CEBOLLA POCHADA. PAN Y FRUTA.	CALAMARES ENCEBOLLADOS CON GUARNICIÓN DE PATATA HERVIDA. PAN Y YOGUR	ENSALADA DE TOMATE Y BONITO. FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA. PAN Y FRUTAS DEL BOSQUE	SOPA MINISTRONE. TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA. PAN Y FRUTA	TACOS DE CARNE DE PAVO GUISADOS Y PIÑONES. PAN Y FRUTA

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGICOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



MENÚ OCTUBRE *infantil*


1º PLATO


2º PLATO


ENSALADA


POSTRE


VALOR NUTRICIONAL


PROPUESTA DE CENA

LUNES 12

SOPA DE COCIDO

ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON VERDURITAS

MIX VEGETALES

FRUTA

483 KCAL. 19 G PROTEÍNAS, 62G HIDRATOS DE CARBONO, 20 G LÍPIDOS.

ENSALADA JULIANA. HUEVO COCIDO CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE. PAN Y FRUTA.

MARTES 13

ESPAGUETI ATÚN

ENSALADA DE LA HUERTA

FRUTA

524 KCAL. 22 G PROTEÍNAS, 75 G HIDRATOS DE CARBONO, 16 G LÍPIDOS

CREMA DE VERDURAS CON ESPINACAS. PESCADILLA FRESCA A LA PLANCHA. PAN Y FRUTA

MIÉRCOLES 14

LENTEJAS CON CALABAZA

PECHUGA A LA PLANCHA CON PATATAS

ENSALADA GRIEGA

FRUTA

498 KCAL. 24 G PROTEÍNAS, 73G HIDRATOS DE CARBONO, 14 G LÍPIDOS.

VERDURITAS SALTEADAS. MEJILLONES AL VAPOR CON LIMÓN. PAN Y FRUTA.

JUEVES 15

ARROZ CON TOMATE

SALCHICHA Y HUEVO

ENSALADA DE COLOR

FRUTA

561 KCAL. 19 G PROTEÍNAS, 69G HIDRATOS DE CARBONO, 23 G LÍPIDOS.

ENSALADA DE LECHUGA, MANZANA Y ZANAHORIA. BOQUERONES FRITOS. PAN Y YOGUR DE CABRA.

VIERNES 16

CREMA DE LEGUMBRES

DORÉ AL HORNO

ENSALADA CON FRUTAS

HELADO

489 KCAL. 23 G PROTEÍNAS, 59G HIDRATOS DE CARBONO, 19 G LÍPIDOS.

ROLLITOS DE JAMÓN DE PAVO Y QUESO GRATINADOS AL HORNO CON ALCACHOFAS. PAN Y FRUTA.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



MENÚ OCTUBRE *infantil*

MATER DEI
CASTELLÓN

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23



1º PLATO

SOPA DE
PESCADO

ESPIRALES
BOLOÑESA

GARBANZOS
CON BACALAO

PAN CON
TOMATE, QUESO

CREMA DE
ALUBIAS CON
CALABACÍN



2º PLATO

HAMBURGUESA DE
POLLO CON DADOS
DE PATATA

TORTILLA A LA
FRANCESA

PAELLA
VALENCIANA

COLA DE
MERLUZA CON
SALSA DE
TOMATE Y ARROZ



ENSALADA

MIX
VEGETALES

ENSALADA
DE LA
HUERTA

ENSALADA
GRIEGA

ENSALADA
DE COLOR

ENSALADA
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

HELADO



VALOR
NUTRICIONAL

501 KCAL. 25 G
PROTEÍNAS, 65G
HIDRATOS DE
CARBONO, 17 G
LÍPIDOS.

484 KCAL. 16 G
PROTEÍNAS, 78 G
HIDRATOS DE
CARBONO, 13 G
LÍPIDOS

514 KCAL. 20 G
PROTEÍNAS, 62G
HIDRATOS DE
CARBONO, 23 G
LÍPIDOS.

524 KCAL. 20 G
PROTEÍNAS, 71G
HIDRATOS DE
CARBONO, 19 G
LÍPIDOS.

499 KCAL. 20 G
PROTEÍNAS, 62G
HIDRATOS DE
CARBONO, 19 G
LÍPIDOS.



PROPUESTA
DE CENA

TORTILLA DE
MANZANA Y PUERRO
CON GUARNICIÓN DE
ZANAHORIA RALLADA.
PAN Y MACEDONIA.

CREMA SUAVE CON
COLIFLOR. FILETE DE
LUBINA A LA
PLANCHA. PAN Y
FRUTA

CREMA SUAVE CON
COLIFLOR. FILETE DE
LUBINA A LA
PLANCHA. PAN Y
FRUTA

BERENJENA A
RODAJAS. BROCHETA
DE SEPIA. PAN Y
FRUTA.

TOMATE CHERRY Y
RÚCULA. PIZZA
CASERA: YORK,
MOZARELLA Y
CHAMPIÑONES. ZUMO
NARANJA NATURAL.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639



MENÚ OCTUBRE *infantil*

MATER DEI
CASTELLÓN

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30



1º PLATO

SOPA DE COCIDO

MACARRONES
NAPOLITANA

LENTEJAS
JARDINERA

CAPRICHIO DE
CALAMAR

CREMA DE
LEGUMBRES Y
VERDURAS



2º PLATO

PECHUGA DE POLLO
REBOZADO NATURAL
CON PATATA Y
CHAMPIÑONES

LONCHA YORK

LOMO DE RAPE
ASADO CON
GUISANTES

ARROZ AL
HORNO

TORTILLA DE
PATATA Y
CALABACÍN



ENSALADA

MIX
VEGETALES

ENSALADA
DE LA
HUERTA

ENSALADA
GRIEGA

ENSALADA
DE COLOR

ENSALADA
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

HELADO



**VALOR
NUTRICIONAL**

521 KCAL. 24 G
PROTEÍNAS, 68 G
HIDRATOS DE
CARBONO, 19 G
LÍPIDOS.

511 KCAL. 17G
PROTEÍNAS, 85 G
HIDRATOS DE
CARBONO, 13 G
LÍPIDOS.

525KCAL. 26G
PROTEÍNAS, 77G
HIDRATOS DE
CARBONO, 14G
LÍPIDOS.

492 KCAL. 15G
PROTEÍNAS, 71 G
HIDRATOS DE
CARBONO, 17G
LÍPIDOS.

475KCAL. 20 G
PROTEÍNAS, 55 G
HIDRATOS DE
CARBONO, 21G
LÍPIDOS.



**PROPUESTA
DE CENA**

CREMA DE CALABACÍN
Y QUESITO. FILETE DE
PLATIJA AL HORNO.
PAN.YOGUR

TERNERA GUISADA
CON VERDURITAS.
PAN. PIÑA EN SU JUGO

PATATA AL HORNO.
LONGANIZA POLLO Y
CEBOLLA
CAMELIZADA. PAN.
YOGUR NATURAL.

SOPA DE FIDEOS.
HUEVO COCIDO CON
TOMATE. PAN Y
FRUTA.

JUDÍAS VERDES REDONDAS
SALTEADAS. BOQUERÓN
EN VINAGRE.PAN Y FRUTA.

TIENEN A SU DISPOSICIÓN EN EL CENTRO LA INFORMACIÓN REFERENTE A LOS ALÉRGENOS QUE CONTIENEN NUESTROS MENÚS.
ESTOS MENÚS SON SUSCEPTIBLES DE SER MODIFICADOS DE MANERA EXCEPCIONAL. MENÚ RECOMENDANDO Y VALIDADO NUTRICIONALMENTE POR LA DIETISTA COLEGIADA N° CV00639

