

# MENÚ OCTUBRE *secundaria*

  
**1º PLATO**

  
**2º PLATO**

  
**ENSALADA**

  
**POSTRE**

  
**VALOR NUTRICIONAL**

  
**PROPUESTA DE CENA**

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
<b>1º PLATO</b>	SOPA DE VERDURAS Y CARNE	TIBURONES CON TOMATE Y BACON	OLLETA VALENCIANA	CROQUETAS	LENTEJAS CON VERDURITAS
<b>2º PLATO</b>	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS	HALIBUT REBOZADO CON AROS DE CEBOLLA	LONGANIZAS CON TOMATE	ARROZ CON GAMBITAS Y ANILLAS DE CALAMAR	HUEVOS AL HORNO CON PATATAS FRITAS
<b>ENSALADA</b>	MIX VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTAS
<b>POSTRE</b>	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	HELADO
<b>VALOR NUTRICIONAL</b>	768 KCAL. 33 G PROTEÍNAS, 103 G HIDRATOS DE CARBONO, 27 G LÍPIDOS	880 KCAL. 34 G PROTEÍNAS, 123 G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS	845 KCAL. 33 G PROTEÍNAS, 109 G HIDRATOS DE CARBONO, 34 G LÍPIDOS	862 KCAL. 30 G PROTEÍNAS. 121 G HIDRATOS DE CARBONO, 29 G LÍPIDOS	775 KCAL. 28 G PROTEÍNAS, 103 G HIDRATOS DE CARBONO, 29 G LÍPIDOS
<b>PROPUESTA DE CENA</b>	CALAMARES ENCEBOLLADOS CON GUARNICIÓN DE ARROZ INTEGRAL Y CHAMPIÑONES.PAN Y FRUTA	ALCACHOFAS AL HORNO. BISTEC DE POTRO CON PATATA AL PIMENTÓN. PAN Y CUAJADA ARTESANA	ENSALADA DE TOMATE Y BONITO.FILETE DE LENGUADO A LA PLANCHA CON PMIENTO VERDE.PAN Y MORAS	SOPA JULIANA CON VERDURAS.TORTILLA DE PATATA Y BACALAO.PAN Y FRUTA	ENSALADA DE LECHUGA, PERA Y REMOLACHA. TACOS DE CARNE DE PAVO GUISADOS Y PIÑONES.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 *secundaria*

LUNES 12

MARTES 13

MIÉRCOLES 14

JUEVES 15

VIERNES 16



1º PLATO

SOPA DE COCIDO

CALAMARES A LA ROMANA

LENTEJAS CON CALABAZA

ARROZ CON TOMATE

CREMA DE LEGUMBRES



2º PLATO

LOMO ASADO CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS

ESPAGUETI CON ATÚN

POLLO AL HORNO CON PISTO

SALCHICHA Y HUEVO

BURGUER VEGGIE 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

774 KCAL. 29 G PROTEÍNAS, 102 G HIDRATOS DE CARBONO, 30 G LÍPIDOS.

883KCAL. 34 G PROTEÍNAS, 119G HIDRATOS DE CARBONO, 31 G LÍPIDOS.

808 KCAL. 38 G PROTEÍNAS, 115G HIDRATOS DE CARBONO, 25 G LÍPIDOS.

836 KCAL. 28 G PROTEÍNAS, 112 G HIDRATOS DE CARBONO, 31 G LÍPIDOS.

824 KCAL. 34 G PROTEÍNAS, 117 G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS.



PROPUESTA DE CENA

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

ENSALADA JULIANA. HUEVOS COCIDOS CON BECHAMEL Y SALSA DE TOMATE. PAN Y FRUTA.

GUISO DE PATATAS CON RAPE Y MEJILLONES. ENSALADA. PAN Y FRUTA.

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

SOPA MINISTRONE. 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 *secundaria*

LUNES 19

MARTES 20

MIÉRCOLES 21

JUEVES 22

VIERNES 23



1º PLATO

SOPA DE  
PESCADO

ESPIRALES  
BOLOÑESA

GARBANZOS  
CON BACALAO

PAN CON  
TOMATE Y QUESO

ENSALADA  
CAMPERA



2º PLATO

BURGUER DE POLLO CON  
DADOS DE PATATA

HUEVO REVUELTO

CHULETAS DE  
PAVO AL AJILLO  
CON SALTEADO  
DE MAÍZ

PAELLA  
VALENCIANA

COLA DE MERLUZA  
CON SALSA DE  
TOMATE Y GUISANTES



ENSALADA

MIX  
VEGETALES

ENSALADA DE  
LA HUERTA

ENSALADA  
GRIEGA

ENSALADA  
DE COLOR

ENSALADA  
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

HELADO



VALOR  
NUTRICIONAL

810 KCAL. 40 G  
PROTEÍNAS, 105G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
27 G LÍPIDOS.

799 KCAL. 28 G  
PROTEÍNAS, 114G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
27 G LÍPIDOS.

881 KCAL. 38 G  
PROTEÍNAS, 115G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
33 G LÍPIDOS.

822 KCAL. 32 G  
PROTEÍNAS, 104G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
33 G LÍPIDOS.

879 KCAL. 32 G  
PROTEÍNAS, 118G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
28 G LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

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

ENSALADA DE PIÑA, TOMATE  
CHERRY, LECHUGA Y  
GAMBITAS. PECHUGA DE PAVO  
CON PURÉ DE PATATA. PAN Y  
FRUTA

SOPA DE LETRAS.  
TORTILLA DE ESPINACAS  
Y QUESITO. PAN Y  
MACEDONIA.

BERENJENA RELLENA DE  
VERDURITAS.  
BROCHETAS DE SEPIA.  
PAN Y FRUTA.

ENSALADA DE ESCAROLA  
Y PIPAS. 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 *secundaria*

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30



1º PLATO

SOPA DE COCIDO

MACARRONES CON  
ATÚN

LENTEJAS  
JARDINERA

BOQUERONES  
REBOZADOS

ENSALADA DE  
GARBANZOS



2º PLATO

PECHUGA DE POLLO  
REBOZADO NATURAL  
CON PATATA Y  
CHAMPIÑONES

LOMO DE RAPE  
ASADO CON  
GUISANTES

LOMO ASADO  
CON SALSA DE  
VERDURAS

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

845 KCAL. 39 G PROTEÍNAS,  
109 G HIDRATOS DE  
CARBONO, 30 G LÍPIDOS.

832 KCAL. 36G  
PROTEÍNAS, 119 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
25G LÍPIDOS.

864KCAL. 37G  
PROTEÍNAS, 121G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
29G LÍPIDOS.

882KCAL. 35G PROTEÍNAS,  
118 G HIDRATOS DE  
CARBONO, 30G LÍPIDOS.

858 KCAL. 31 G  
PROTEÍNAS, 102 G  
HIDRATOS DE CARBONO,  
39G LÍPIDOS.



PROPUESTA  
DE CENA

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

PATATAS AL  
HORNO.LONGANIZAS  
POLLO Y CEBOLLA  
CAMELIZADA.PAN.  
CUAJADA ARTESANA

ENSALADA CON  
QUINOA.FILETE DE  
MERLUZA REBOZADO.PAN  
Y FRUTA

SOPA DE  
FIDEOS.HUEVOS  
COCIDOS CON PISTO.  
PAN Y FRUTA.

JUDÍAS VERDES REDONDAS  
SALTEADAS.SALMÓN A LA  
PLANCHA.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

