

MENÚ OCTUBRE *primaria*


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	TIBURONES CON TOMATE Y BACON	OLLETA VALENCIANA	CROQUETAS DE POLLO	LENTEJAS CON VERDURITAS
2º PLATO	PECHUGA A LA PLANCHA CON SALSA DE TOMATE Y VERDURAS	HALIBUT REBOZADO CON AROS DE CEBOLLA	LONGANIZAS CON TOMATE	ARROZ CON GAMBAS Y ANILLAS DE CALAMAR	HUEVOS AL HORNO 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	649 KCAL. 28 G PROTEÍNAS, 87 G HIDRATOS DE CARBONO, 22 G LÍPIDOS	694 KCAL. 27 G PROTEÍNAS, 97 G HIDRATOS DE CARBONO, 22 G LÍPIDOS	736 KCAL. 29 G PROTEÍNAS, 93 G HIDRATOS DE CARBONO, 30 G LÍPIDOS	730 KCAL. 25 G PROTEÍNAS. 100 G HIDRATOS DE CARBONO, 26 G LÍPIDOS	680 KCAL. 25 G PROTEÍNAS, 86 G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS
PROPUESTA DE CENA	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 *primaria*

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 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

693 KCAL. 27 G PROTEÍNAS, 90G HIDRATOS DE CARBONO, 28 G LÍPIDOS.

746KCAL. 30 G PROTEÍNAS, 103G HIDRATOS DE CARBONO, 25 G LÍPIDOS.

659 KCAL. 31 G PROTEÍNAS, 94G HIDRATOS DE CARBONO, 20 G LÍPIDOS.

744 KCAL. 25 G PROTEÍNAS, 96G HIDRATOS DE CARBONO, 29 G LÍPIDOS.

731 KCAL. 30G PROTEÍNAS, 105G HIDRATOS DE CARBONO, 24 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 *pimaria*

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 Y QUESO

CREMA DE
ALUBIAS CON
CALABACÍN



2º PLATO

HAMBURGUESA
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 ARROZ



ENSALADA

MIX
VEGETALES

ENSALADA
DE LA
HUERTA

ENSALADA
GRIEGA

ENSALADA
DE COLOR

ENSALADA
CON FRUTAS



POSTRE

FRUTA

FRUTA

FRUTA

FRUTA

HELADO



VALOR
NUTRICIONAL

672 KCAL. 33 G
PROTEÍNAS, 88G HIDRATOS
DE CARBONO, 22 G
LÍPIDOS.

695 KCAL. 25G
PROTEÍNAS, 97G
HIDRATOS DE CARBONO,
24 G LÍPIDOS.

726 KCAL. 32 G PROTEÍNAS,
95G HIDRATOS DE
CARBONO, 27 G LÍPIDOS.

713 KCAL. 28 G
PROTEÍNAS, 91G
HIDRATOS DE CARBONO,
28 G LÍPIDOS.

785 KCAL. 30 G
PROTEÍNAS, 102G
HIDRATOS DE CARBONO,
26 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 *primaria*

LUNES 26

MARTES 27

MIÉRCOLES 28

JUEVES 29

VIERNES 30



1º PLATO

SOPA DE COCIDO

MACARRONES
CON ATÚN

LENTEJAS
JARDINERA

CAPRICO DE
CALAMAR

CREMA DE
LEGUMBRES Y
VERDURAS



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

695 KCAL. 31 G PROTEÍNAS, 91
G HIDRATOS DE CARBONO, 25
G LÍPIDOS.

724 KCAL. 31G
PROTEÍNAS, 107 G
HIDRATOS DE CARBONO,
20G LÍPIDOS.

732KCAL. 31G
PROTEÍNAS, 102G
HIDRATOS DE CARBONO,
25G LÍPIDOS.

726KCAL. 21G
PROTEÍNAS, 96 G
HIDRATOS DE CARBONO,
29G LÍPIDOS.

717 KCAL. 26 G
PROTEÍNAS, 89 G
HIDRATOS DE CARBONO,
31G LÍPIDOS.



PROPUESTA
DE CENA

CREMA DE CALABACÍN
QUESITO.FILETE DE PLATIBA
AL HORNO.PAN.YOGUR

TERNERA GUISADA CON
VERDURITAS.PAN.PIÑA EN
SU JUGO

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

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

