

MENÚ BASAL OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
				*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE		*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T		*PAN BLANCO/ PRODUCTOS LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /FRUTA DE TEMPORADA
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	*ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	*ESTOFADO DE LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*LENTEJAS (PATATAS, VERDURAS)	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T

*ENSALADA MIXTA: lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

*VARIEDAD EN LA PASTA (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) *POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ HIPOCALÓRICO OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
				*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*GALLO A LA PLANCHA EN SALSA VERDE		*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T		*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	*ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA Francesas/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA Francesas/ESPINACA)
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T

*ENSALADA MIXTA: lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

*VARIEDAD EN LA PASTA (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) *POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN GLUTEN OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
				* PAN SIN GLUTÉN /LACTEOS	* PAN SIN GLUTÉN /LACTEOS
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	* GALLO CON SALSA VERDE		*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T		* PAN SIN GLUTÉN /LACTEOS	* PAN SIN GLUTÉN /LACTEOS
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA Francesas/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN / LACTEOS	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	* ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA T	* PAN SIN GLUTÉN /LÁCTEOS	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA	* PAN SIN GLUTÉN /FRUTA DE T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA DE T	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA T	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA T	*PAN SIN GLUTEN/LÁCTEOS	*PAN SIN GLUTEN/FRUTA DE T

*ENSALADA MIXTA: lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

*VARIEDAD EN LA PASTA (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) *POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN LACTOS OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
				*PAN BLANCOLÁCTEOS S/L	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE		*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T		*PAN BLANCO/ LÁCTEOS S/L	*PAN DE HAMBURGUESA /F
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	*ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS S/L	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	*ESTOFADO DE LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/ LÁCTEOS S/L	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS S/L	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T

***ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN CARNE OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE CON CALABAZA (GARBANZOS, CALABAZA...)	*ARROZ A LA CUBANA
				*PIZZA DE VERDURA	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
				*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA DE VERDURA	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*LASAÑA DE VERDURA	* GALLO CON SALSA VERDE		*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T		*PAN BLANCO/ LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /FRUT
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	* PIZZA DE VERDURA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*LASAÑA DE VERDURA
		*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/PRODUCTOS LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*PAELLA DE VERDURA	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	*MERLUZA A LA MARINERA (CON GAMBAS Y ALMEJAS)	*PATATAS PANADERA CON HUEVOS	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*PATATAS PANADERA CON HUEVOS	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*PIZZA DE VERDURA	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS S/L	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T

ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADASVARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN PESCADO OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE CON CALABAZA (GARBANZOS, CALABAZA...)	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
				*PAN BLANCO/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS		*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T		*PAN BLANCO/ LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /F
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	*ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	*SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE CON CALABAZA (GARBANZOS, CALABAZA...)	*ARROZ A LA CUBANA
	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS AL HORNO	*LASAÑA DE CARNE CON QUESO GRATINADO	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T

*ENSALADA MIXTA: lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

*VARIEDAD EN LA PASTA (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) *POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN

MENÚ SIN PESCADO Y SIN MARISCO OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE CON CALABAZA (GARBANZOS, CALABAZA...)	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
				*PAN BLANCO/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, , TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS		*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T		*PAN BLANCO/ LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /F
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	* ARROZ A LAS TRES DELICIAS (TORTILLA, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ CON VERDURA	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*HUEVOS DUROS CON ENSALADA MIXTAS	* SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*SALCHICHAS AL AJILLOS CON ENSALDA	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CARNE	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE CON CALABAZA (GARBANZOS, CALABAZA...)	*ARROZ A LA CUBANA
	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*ALBONDIGAS EN SALSA CON PATATAS AL HORNO	*LASAÑA DE CARNE CON QUESO GRATINADO	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T

*ENSALADA MIXTA: lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

*VARIEDAD EN LA PASTA (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) *POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN

MENÚ DIABÉTICO OCTUBRE (las cantidades de los productos de Hidrato de carbono serán medidos para su consumo)

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
				*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ, POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMATE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*GALLO A LA PLANCHA EN SALSA VERDE		*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T		*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	*ARROZ A LAS TRES DELICIAS (GAMBAS, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA Francesas/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*FIDEUÁ (FIDEOS, CALAMAR, GAMBAS.)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA Francesas/ESPINACA)
	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CHOCOS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS CON PATATAS AL HORNO
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T

ENSALADA MIXTA:** lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADASVARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ DE TURMIX OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*PURÉ DE POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PURÉ DE P ARROZ CON TAMATE
				*PURÉ DE CARNE DE CERDO CON VERDURA (PATATAS, PIMIENTOS.)	*PURÉ DE HUEVOS CON TOMATES, GUISANTE Y VERDURAS.
				*PRODUCTOS LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*PURÉ DE ESTOFADO DE LENTEJAS (PATATAS, TOMATES, PIMIENTOS, CEBOLLA Y AJO)	*PURÉ DE PASTA (ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON TOMATE Y ALBAHACA	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PURÉ DE ARROZ (POLLO, VAINAS DE CALAMAR, TOMETE FRITO, ZANAHORIAS, GUISANTES...)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*PURÉ DE POLLO (CON PATATAS Y CHAMPIÑONES)	*PURÉ DE PESCADO (GALLO CON AJO Y PEREJIL)		*PURÉ DE PESCADO A LA ROTEÑA (MERLUZA, TOMATE..)	*PURÉ DE CARNE (TERNERA, CEBOLLA, Y SALSAS)
	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T		*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*PURÉ DE POTAJE DE ALUBIAS	*PURÉ DE CALDO (APIO, ZANAHORIA, FIDEOS	*PURÉ DE PAPA CON CARNE Y GUISANTE	*PURÉ DE ARROZ (GAMBAS, GUISANTES, ZANAHORIAS)
		*PURÉ DE HUEVOS CON PATATAS Y VERDURAS	*PURÉ DE POLLO CON CALABACÍN.	*PURÉ GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*PURÉ DE CARNE DE CERDO CON PARILLADA DE VERDURAS
		*FRUTA TRITURADA DE T	*PRODUCTOS LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*PURE DE ARROZ (POLLO, GUISANTES, JUDÍAS VERDE	PURÉ DE ESTOFADO DE LENTEJAS	*PURÉ DE FIDEOS (FIDEUÁ CON CALAMAR, GAMBAS Y ZANAHORIAS)	*PURÉ DE POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PURÉ DE PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACÍN, BERENJENA)
	*PURÉ DE POLLO CON MENESTRA (GUISANTES, ZANAHORIAS,...)	*PURÉ DE PESCADO A LA ROTEÑA (MERLUZA, TOMATE..)	*PURÉ DE CARNE (SOLOMILLOS CON JUDÍAS VERDES	*PURÉ DE PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*PURÉ DE HUEVO CON PATATAS Y VERDURAS
	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*PRODUCTOS LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T
	LUNES 26	MARTES 27	MARTES 28	LUNES 29	VIERNES 30
	*PURÉ DE PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACÍN, BERENJENA)	*PURÉ DE SOPA (FIDEOS/ARROZ, ZANAHORIAS, PATATAS...)	*PURÉ DE PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACÍN...)	*PURÉ DE ESTOFADO DE LENTEJAS (PATATAS, TOMATES, PIMIENTOS, CEBOLLA Y AJO)	*PURÉ DE P ARROZ CON TAMATE
	*PURÉ DE MERLUZA A LA MARINERA (CON GAMBAS Y ALMEJAS)	*PURE DE CARNE PICADA CON PATATAS	*PURÉ DE PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*PURÉ DE CARNE DE CERDO CON PARILLADA DE VERDURAS	*PURÉ DE HUEVOS CON TOMATES, GUISANTE Y VERDURAS.
	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*FRUTA TRITURADA DE T	*PRODUCTOS LÁCTEOS	*FRUTA TRITURADA DE T

***VARIEDAD EN LA PASTA** (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) ***POSTRE:** FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS

MENÚ SIN MARISCO OCTUBRE

				JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*ARROZ A LA CUBANA
				*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
				*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
2ª	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
	*ESTOFADO CON LENTEJAS	*ESPIRALES CON QUESO RALLADO CON SALSA DE TOMATE Y ALBAHACA/BLANCO	VIRGEN DEL ROSARIO PATRONA DE CÁDIZ	*PAELLA MIXTA (ARROZ CON POLLO Y VERDURAS)	*PURÉ DE ZANAHORIAS (PATATAS Y VERDURAS)
	*FILETE DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE		*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*HAMBURGUESA TERNERA (CON CEBOLLA, LECHUGA, SALSAS)
	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T		*PAN BLANCO/ PRODUCTOS LÁCTEOS	*PAN DE HAMBURGUESA /FRUTA DE TEMPORADA
3ª	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	DÍA DE LA HISPANIDAD	*POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS CON CALABAZAS	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*ESTOFADO CON PATATAS CON CARNE Y GUISANTES	*ARROZ A LAS TRES DELICIAS (TORTILLA, GUISANTE, ZANAHORIAS)
		*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)	*FILETE DE POLLO ASADO CON CALABACÍN A LA PLANCHA	*GALLO A LA PLANCHA CON SALSA VERDE	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS
		*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	PAELLA DE VERDURA (POLLO, GUISANTES, JUDÍA VERDES...)	*ESTOFADO DE LENTEJAS	*FIDEUÁ (CON VERDURA)	*POTAJE DE GARBANZOS CON ACELGAS	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)
	*FILETE ADOBADO CON MENESTRA	*MERLUZA A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA)	*SOLOMILLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*TORTILLA DE PATATAS/ESPINACA)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN BLANCO /FRUTA DE T	*PAN INTEGRAL/ LÁCTEOS	*PAN BLANCO/FRUTA DE T
5ª	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
	*PAPAS CON CARNE	*SOPAS CON FIDEOS/ARROZ (ZANAHORIAS, PATATAS, PUERRO)	*PISTO (PATATAS, PIMIENTOS, CEBOLLA, CALABACIN, BERENJENA)	*LENTEJAS (PATATAS, VERDURAS)	*ARROZ A LA CUBANA
	*MERLUZA A LA MARINERA (CON ALMEJAS Y GAMBAS)	*ALBONDIGAS CON TOMATE Y PATATAS AL HORNO	*PEZ ESPADA CON AJO Y PEREJIL	*CARNE MECHADA CON PARRILLADA DE VERDURAS	*HUEVOS FRITOS CON PATATAS FRITAS
	*PAN BLANCO/FRUTA DE T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN BLANCO/FRUTA T	*PAN INTEGRAL/LÁCTEOS	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE T

*ENSALADA MIXTA: lechuga, atún (una vez a la semana, excepto lo alérgico al pescado), maíz, zanahoria y remolacha /ZANAHORIAS ALIÑADAS

*VARIEDAD EN LA PASTA (TALLARINES, MACARRONES, ESPAGUETTI, ESPIRALES...) *POSTRE: FRUTA DE TEMPORADA, YOGOURT, NATILLA, FLAN, HELADOS



MENÚ DIABÉTICO SEPTIEMBRE (las cantidades de los productos de Hidrato de carbono serán medidos para su consumo)

RACIÓN DE LÁCTEOS: LECHE DESNATADA (A+D) Y YOGURT NATURAL DESNATADO.

RACIÓN DE VERDURAS:

300 GR: BERENJENAS, BRECOL, CALABACÍN, CHAMPIÑONES, COLIFLOR, COL, LECHUGA, TOMATES

150 GR: JUDÍA VERDES

RACIÓN DE FRUTAS:

150 GR: MELÓN Y SANDIA

100 GR: MANDARINA, NARANJAS, MANZANAS

50GR: PLÁTANOS.

RACIÓN DE PROTEINAS:

65 GR: PESCADO BLANCO O AZUL

50 GR: CARNE

1 HUEVO

RACIÓN DE FARINACEOS **FARINÁCEOS 2 RACIÓN=1 CAZO DE ALIMENTOS YA COCINADO**

50 GR: PATATAS

20 GR: GARBANZOS, JUDIAS, LENTEJAS, PAN INTEGRAL

15 GR: ARROZ, ESPAGUETIS, PASTA DE SOPA, MACARRONES, PURÉ DE PATATA COMERCIAL. **INTEGRAL**