

MES: Octubre 2024

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada con el menú y el pan se alternará entre blanco e integral.  
Opción de lácteo tras la fruta.

1

Ensalada completa con dados de pavo  
Paella de pescado  
Fruta de temporada y pan

VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3

2

Sopa de ave con estrellitas  
Pollo a l'ast con verduritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.498/598 GT:9 GS:3 HC:77 AZ:22 PROT:53 SAL:2

3

Farfalles gratinados  
Filete de merluza en salsa de zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.747/657 GT:9 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:2

4

Crema de legumbres (eco.)  
Wok de pollo con verduras  
Fruta de temporada y pan

VE:3.708/887 GT:36 GS:1 HC:108 AZ:21 PROT:38 SAL:2

7

Arroz con salsa de tomate  
Jamoncitos de pollo al horno con calabacín al vapor  
Fruta de temporada y pan

VE:3.106/743 GT:14 GS:3 HC:110 AZ:20 PROT:44 SAL:1

8

Garbanzos estofados con verduras  
Delicias de bacalao  
Fruta de temporada y pan

VE:3.910/935 GT:30 GS:2 HC:127 AZ:28 PROT:38 SAL:1

9

FESTIVO

10

Sopa de pescado  
Jamoncitos de pollo al chilindrón  
Fruta de temporada y pan

VE:2.110/505 GT:6 GS:2 HC:100 AZ:20 PROT:41 SAL:1

11

Espirales a la napolitana  
Filete de merluza a la crema con calabacín horneado  
Fruta de temporada y pan

VE:2.712/649 GT:10 GS:3 HC:104 AZ:20 PROT:35 SAL:1

14

Sopa minestrone con lluvia  
Albóndigas de merluza y pota en salsa  
Fruta de temporada y pan

VE:2.412/577 GT:20 GS:3 HC:81 AZ:24 PROT:17 SAL:1

15

Coditos con boloñesa de atún  
Pechuga de pollo al horno con zanahorias y champiñones salteados  
Fruta de temporada y pan

VE:3.142/752 GT:10 GS:1 HC:115 AZ:25 PROT:55 SAL:1

16

Lentejas a la campesina  
Limanda empanada con calabacín salteado  
Fruta de temporada y pan

VE:3.013/721 GT:13 GS:2 HC:113 AZ:19 PROT:37 SAL:1

17

Ensalada tropical  
Paella valenciana  
Fruta de temporada y pan

VE:3.064/733 GT:22 GS:4 HC:105 AZ:27 PROT:28 SAL:5

18

Crema de coliflor con picatostes integrales  
Jamoncitos de pollo al limón con guisantes salteados  
Fruta de temporada y pan

VE:2.383/570 GT:9 GS:2 HC:78 AZ:23 PROT:43 SAL:1

21

Macarrones (integrales) gratinados  
Medallón de salmón y calabaza al horno con brócoli salteado  
Fruta de temporada y pan

VE:3.081/737 GT:21 GS:3 HC:107 AZ:22 PROT:34 SAL:2

22

Lentejas (eco) estofadas con verduras  
Jamoncitos de pollo al horno  
Fruta de temporada y pan

VE:2.790/667 GT:9 GS:2 HC:100 AZ:18 PROT:44 SAL:1

23

Salteado de judías verdes  
Lomo en salsa con cous cous  
Fruta de temporada y pan

VE:2.766/662 GT:16 GS:4 HC:94 AZ:23 PROT:35 SAL:2

24

Sopa de ave con estrellitas  
Filete de merluza con ratatouille  
Fruta de temporada y pan

VE:1.997/478 GT:4 GS:0 HC:78 AZ:23 PROT:34 SAL:1

25

Ensalada mixta con atún  
Arroz al horno  
Fruta de temporada y pan

VE:2.809/672 GT:17 GS:4 HC:107 AZ:24 PROT:22 SAL:3

28

Alubias (eco.) a la campesina  
Lomo adobado con salsa napolitana (tomate, pimiento, zanahoria, cebolla)  
Fruta de temporada y pan

VE:2.848/681 GT:12 GS:3 HC:103 AZ:22 PROT:45 SAL:4

29

Ensalada completa con dados de pavo  
Paella de pescado  
Fruta de temporada y pan

VE:2.360/565 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:23 PROT:24 SAL:3

30

Crema de zanahoria y calabaza  
Pollo a l'ast con verduritas  
Fruta de temporada y pan

VE:2.597/621 GT:16 GS:4 HC:70 AZ:24 PROT:48 SAL:2

31

Farfalles gratinados  
Filete de merluza en salsa de zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.747/657 GT:9 GS:2 HC:89 AZ:34 PROT:39 SAL:2