

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 POSTRE DE SOJA 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  
Pajaritas con tomate  
Filete de merluza en salsa de zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.781/665 GT:9 GS:1 HC:109 AZ:20 PROT:37 SAL:4

4  
Crema de legumbres (eco.)  
Tortilla de patatas  
Fruta de temporada y pan

VE:4.159/995 GT:46 GS:3 HC:120 AZ:21 PROT:30 SAL:1

7  
Arroz con salsa de tomate  
Tortilla de patata y calabacín  
Fruta de temporada y pan

VE:2.855/683 GT:14 GS:2 HC:120 AZ:19 PROT:19 SAL:1

8  
Garbanzos estofados con verduras  
Limanda al horno con salteado de cebolla y champiñones  
Fruta de temporada y pan

VE:3.451/825 GT:15 GS:2 HC:122 AZ:30 PROT:56 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  
**SIN QUESO**  
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  
Merluza en salsa de verduras con patatas dado  
Fruta de temporada y pan

VE:3.758/899 GT:45 GS:4 HC:91 AZ:23 PROT:32 SAL:1

15  
**SIN QUESO**  
Coditos con boloñesa de atún  
Tortilla francesa con zanahorias y champiñones salteados  
Fruta de temporada y pan

VE:3.293/788 GT:19 GS:4 HC:115 AZ:26 PROT:42 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) con salsa de tomate  
Salmón al horno con zumo de naranja con brócoli salteado  
Fruta de temporada y pan

VE:3.010/720 GT:11 GS:1 HC:104 AZ:22 PROT:49 SAL:2

22  
Lentejas (eco) estofadas con verduras  
Tortilla de patatas  
Fruta de temporada y pan

VE:3.103/742 GT:18 GS:3 HC:116 AZ:20 PROT:29 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  
Pajaritas con tomate  
Filete de merluza en salsa de zanahoria  
Fruta de temporada y pan

VE:2.781/665 GT:9 GS:1 HC:109 AZ:20 PROT:37 SAL:4