

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 verduras con pasta
Pollo a l'ast con verduritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.362/565 GT:9 GS:3 HC:72 AZ:23 PROT:49 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 verduras con pasta
Filete de merluza con ratatouille
Fruta de temporada y pan

VE:1.860/445 GT:4 GS:0 HC:73 AZ:24 PROT:30 SAL:2

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