

MENÚ OCTUBRE U.E.D SANTA CLOTILDE

NºRGSEAA 26.05434/GR

| LUNES 30 | MARTES 31 | | | VIERNES 01 |
|--|---|--|---|--|
| | | | | CREMA DE POLLO (patata ECO, pechuga pollo, calabaza, puerro) |
| | | | | ABADEJO EN SALSA CON ZANAHORIAS (cherna, , zanahorias ECO) FRUTA |
| | | | | Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % |
| LUNES 04 | MARTES 05 | MIÉRCOLES 06 | JUEVES 07 | VIERNES 08 |
| COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) | CREMA DE PATATA (patata ECO, calabaza, puerro) | SOPA POLLO (tomate ECO, , jamon, cebolla ECO) MEDALLÓN DE MERLUZA CON GUISANTES (merluza, zanahorias ECO, cebolla ECO, guisante) | LENTEJAS JARDINERAS (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) | CREMA DE VERDURAS (patata ECO, calabain, zanahoria, puerro) |
| CROQUETAS CASERA (pollo, leche, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maiz) FRUTA | JAMÓN EN SALSA CON VERDURAS (verduras ECO, carne de jamón, tomate ECO) FRUTA | YOGURT | TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) TOMATE FRITO FRUTA | DE PESCADO CON VERDURAS (bacalao/pescada, tomate, zanahoria, patata) FRUTA |
| Energía: 435 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % | Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % | Energía: 470 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 % | Energía: 456 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % | Energía: 464 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lipido: 30 % Proteina: 12 % |
| LUNES 11 | MARTES 12 | MIÉRCOLES 13 | JUEVES 14 | VIERNES 15 |
| LENTEJAS A LA CASTELLANA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) | | ALUBIAS ESTOFADAS (judía blanca, zanahoria, tomate, patata) | SALMOREJO (pan, tomate, vinagre, pepino, cebolla) PECHUGA STROGONOFF CON VERDURAS (pechuga pollo, nata, patata, zanahoria) FRUTA | CREMA DE ZANAHORIA (patata ECO, calabain, zanahoria, puerro) HAMBURGUESA (carne de pollo/ternera) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA |
| TORTILLA DE YORK Y JUDIA VERDE (huevo, atun, judía verde) FRUTA | | SALCHICHAS CON TOMATE Y ARROZ (carne de pollo, tomate frito, arroz) YOGURT | | |
| Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 33 % Proteina: 11 % | | Energía: 436 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 % | Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % | Energía: 456 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % |
| LUNES 18 | MARTES 19 | MIÉRCOLES 20 | JUEVES 21 | VIERNES 22 |
| COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) | FIDEUA (PASTA DE TRIGO, tomate, zanahoria, patata, cebolla) | CAZUELA DE FIDEOS CON PESCADA (pollo, Pasta trigo, zanahorias ECO) | LENTEJAS ESTOFADAS (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) | CREMA DE PUERRO (patata ECO, calabain, zanahoria, puerro) |
| LOMO ADOBADO CON PATATA (lomo adobado, patata) FRUTA | MERLUZA EN SALSA VERDE CON VERDURITAS (merluza, cebolla ECO, zanahorias ECO) FRUTA | DELICIAS DE CALAMAR (calamara, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maiz) YOGURT | ALBONDIGAS CON TOMATE Y VERDURAS (pollo, ternera, zanahoria, TRIGO, cebolla ECO patatas) FRUTA | TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) ENSALADA FRUTA |
| Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 33 % Proteina: 11 % | Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 33 % Proteina: 11 % | Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 33 % Proteina: 11 % | Energía: 447 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 33 % Proteina: 11 % | Energía: 456 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % |
| LUNES 25 | MARTES 26 | MIÉRCOLES 27 | JUEVES 28 | VIERNES 29 |
| ESTOFADO DE CARNE (carne de pollo, patata ECO, tomate ECO) | SOPA PICADILLO (tomate ECO, , jamon, cebolla ECO) | CREMA DE CALABAZA (patata ECO, calabaza, zanahoria, puerro) | POTAJE DE GARBANZOS (garbanzos, zanahoria, pimiento rojo, patata) | PATATAS A LA RIOJANA (patata ECO, chorizo, tomate ECO) |
| EMPANADILLA DE BONITO (empanadillas boito) ENSALADA (tomate, lechuga, maiz) FRUTA | PECHUGA CON TOMATE Y VERDURAS (pechuga pollo, tomate, zanahoria , patatas) FRUTA | VARITA DE MERLUZA (merluza, harina) TOMATE CON ATÚN (tomate, atún) YOGURT | LENGUADO EN SALSA CON PATATA (lenguado, tomate, , zanahorias ECO, judía verde, patata) FRUTA | LIBRITO DE LOMO CON ARROZ (lomo, queso, arroz) FRUTA |
| Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % | Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 % | Energía: 435 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % | Energía: 460 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lipido: 30 % Proteina: 13 % | Energía: 436 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lipido: 30 % Proteina: 14 % |

Verificado por: Laboratorio Jiménez y Medina S.L. CA-114718