

## MENÚ PARA EL MES DE OCTUBRE DE 2021.

	PRIMER PLATO	LUNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
			ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
		ARROZ CON TOMATE	228,586 7	4,2560	3,8507	0,5760	43.1787	5,6011	0.9792
ALMUERZO 1ª SEMANA	SEGUNDO PLATO	SALMÓN AL HORNO EN SALSA DE CEBOLLA Y ENELDO	188,275 5	26,5754	6,7195	1,6421	0,3694	0,2135	0,7068

ALMUERZO 1ª SEMANA	PRIMER PLATO	MARTES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		CREMA DE CALABACÍN	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			11,4771	2,9654	2,0908	0,3151	17,7136	7,8557	0,4869
SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE	186,4444	13,7503	10,0844	3,800	9,9680	3,4378	1,300	
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERAS AL VAPOR	70							

ALMUERZO 1ª SEMANA	PRIMER PLATO	MIÉRCOLES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		CAZUELA DE PATATAS CON CHOCOS	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			152,223 8	9,1932	2,1125	0,6153	24,4441	3,1176	0,85 10
	SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA	173,504 3	5,3647	11,317 7	1,6353	10,9687	0,8177	1,51 57
	GUARNICIÓN								

ALMUERZO 1ª SEMANA	PRIMER PLATO	JUEVES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		ENSALADA IV ESTACIONES CON MAÍZ, HUEVO, TOMATE Y ATÚN.	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			23,05	0,1726	2,1266	0,3250	0,7176	0,3230	0,0205
	SEGUNDO PLATO	ESPAGUETIS BOLOÑESA	213,308 3	8,4364	4,3874	33,5922	5,8301	0,8848	0,8818
	GUARNICIÓN								

ALMUERZO 1ª SEMANA	PRIMER PLATO	VIERNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		ALUBIAS BLANCAS GUIADAS	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			174,468	9,6270	1,6362	0,2113	30,2776	2,3187	0,4980
		SEGUNDO PLATO	BACALAO AL HORNO ENCEBOLLADO	15,4667	0,1366	1,3531	0,2000	0,7042	0,4849
GUARNICIÓN	MENESTRA	103	2,6						

ALMUERZO 2ª SEMANA	PRIMER PLATO	LUNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		LENTEJAS PARDINAS ESTOFADAS	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			176,311 4	11,2593	1,1064	0,1438	29,3878	2,2938	0,48 85
		SEGUNDO PLATO	MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE	110,806 0	15,7942	4,2809	0,7717	1,2473	0,4588
GUARNICIÓN	ENSALADA MEZCLUM	232							

ALMUERZO 2ª SEMANA	PRIMER PLATO	MARTES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		ARROZ CON TOMATE	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			228,586 7	4,2560	3,8507	0,5760	43,1787	5,6011	0,97 92
		SEGUNDO PLATO	CAELLA AL HORNO	2,1493	0,0324	0,1890	0,0280	0,0955	0,0657
GUARNICIÓN	JUDÍAS VERDES	19,33	0,051	2,0066 67	0,3	0,2683	0,186667	0	

ALMUERZO 2ª SEMANA	PRIMER PLATO	MIÉRCOLES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		PUCHERO	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			138,270 9	8,9261	2,0953	0,3832	20,0068	3,0302	0,52 04
		SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN	133	4,5	6,5	1	13,00	0,7
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGAS	103							

ALMUERZO 2ª SEMANA	PRIMER PLATO	JUEVES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		CREMA DE VERDURAS	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			101,612 4	2,5756	1,7749	0,2248	16,3214	6,6624	0,51 91
		SEGUNDO PLATO	TERNERA ESTOFADA	16,2333	0,1313	0,6993	0,1083	0,9453	0,6657
GUARNICIÓN	ARROZ PILAF	80,10	1,4733	1,193	0,195	15,6883	0,1560	0,00 80	

ALMUERZO 2ª SEMANA	PRIMER PLATO	VIERNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		LACITOS TRICOLOR CON TOMATE, QUESO Y ORÉGANO	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			88,50	2,3420	5,7010	1,80	6,3140	5,9090	1,08
		SEGUNDO PLATO	TORTILLA FRANCESA	116,0	5,63	9,0	1,8	3,0	0,3
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA	103							

ALMUERZO 3ª SEMANA	PRIMER PLATO	LUNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		CREMA DE CALABAZA	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			99,0033	2,7038	1,6305	0,1770	15,8898	5,8227	0,4677
		SEGUNDO PLATO	HAMBURGUESA DE TERNERA	11,3860	0,1632	0,6999	0,1114	0,9940	0,5671
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERAS AL HORNO	60,166667	1,10833	2,055	0,300	9,358333	0,44	0,006111	

ALMUERZO 3ª SEMANA	PRIMER PLATO	MARTES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			298,966 7	5,1950	7,0467	1,0650	52,5867	5,6947	0,98 40
		SEGUNDO PLATO	ABADEJO AL HORNO A LAS FINAS HIERBAS	77,7667	16,8283	1,1679	0,3715	0,5152	0,0534
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGAS	50	0,43	5,07	0,75	0,88	0,24	0,02	



ALMUERZO 3ª SEMANA	PRIMER PLATO	JUEVES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		GARBANZOS ESROFADOS CON ACELGAS/ES PINACAS	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			195,895 3	9,5438	4,5191	0,4314	27,7519	7,0898	0,52 38
		SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE PATATAS CON CEBOLLA	173,504 3	5,3647	11,317 7	1,6353	10,9687	0,8177
GUARNICIÓN	ENSALADA PRIMAVERA	50,5	0,3450	5,0950	0,77	0,9050	0,590	0,00 50	

ALMUERZO 3ª SEMANA	PRIMER PLATO	VIERNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		CREMA HORTELANA	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			97,9845	2,7140	2,0188	0,2793	14,9781	6,3508	0,50 37
		SEGUNDO PLATO	TILAPIA AL LIMÓN	33,3722	0,1617	3,3495	0,50	0,7118	0,4543
GUARNICIÓN	BRÓCOLI SALTEADO	14,5	0,03875	1,5050	0,2250	0,201250	0,14	0	

ALMUERZO 4ª SEMANA	PRIMER PLATO	LUNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		ESPAGUETIS CON TOMATE, QUESO Y ALBAHACA	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			284,935 3	8,9460	7,6705	2,7939	43,28	7,722	1,12 10
		SEGUNDO PLATO	ALBÓNDIGA S DE TERNERA EN SALSA	28,33	0,33	2,0567	0,3067	2,0	1,31
GUARNICIÓN	PATATAS PANADERAS AL VAPOR	60,16	1,1083	2,055	0,30	9,3583	0,44	0,00 61	

ALMUERZO 4ª SEMANA	PRIMER PLATO	MARTES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		ALUBIAS ESTOFADAS CON CALABACÍN Y ZANAHORIAS	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			162,974 1	9,2210	0,8779	0,1081	29,4462	3,3428	0,03 23
		SEGUNDO PLATO	TORTILLA DE PATATAS CON CALABACÍN	133	4,5	6,5	1	13	0,7
GUARNICIÓN	ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATES	50	0,43	5,07	0,75	0,88	0,24	0,02	

ALMUERZO 4ª SEMANA	PRIMER PLATO	MIÉRCOLES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		CREMA HORTELANA	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			97,9845	2,7140	2,0188	0,2793	14,9781	6,3508	0,50 37
		SEGUNDO PLATO	JAMONCITO DE POLLO AL HORNO	141,183 3	23,4217	5,4682	1,7805	0,0845	0,0233
GUARNICIÓN	ARROZ PILAF	80,10	1,4733	1,193	0,195	15,6883	0,1560	0,00 8	

ALMUERZO 4ª SEMANA	PRIMER PLATO	JUEVES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		CAZUELA DE PATATAS CON TERNERA	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			122,58	2,7802	2,7169	0,3913	22,8033	2,876	0,53 91
		SEGUNDO PLATO	MERLUZA AL HORNO ENCEBOLLA DA	95,467	15,7232	3,0998	0,5867	0,7042	0,4849
GUARNICIÓN	COLIFLORES SALTEADAS	14,5	0,038750	1,50	0,225	0,201250	0,140	0	

ALMUERZO 4ª SEMANA	PRIMER PLATO	VIERNES	VALORES NUTRICIONALES POR RACIÓN						
		LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ	ENERGÍA (KCAL.)	PROTEÍNAS (G.)	LÍPIDOS (G)	ÁCIDOS GRASOS SATURADOS (G)	CARBOHIDRATOS (G)	AZÚCARES (G)	SAL (g)
			184,861 4	11,2593	2,0564	0,2863	29,3878	2,2938	0,48 85
		SEGUNDO PLATO	GALLO AL HORNO EN SALSA DE CEBOLLA Y ENELDO	81	16	2,1065	0,3075	0,0	1,5069
GUARNICIÓN	ENSALADA CAMPESTRE	49	0,25	5,065	0,76	0,595	0,195	0,01 5	