

# Menú mes de Octubre



## 12 DE OCTUBRE DÍA DE LA HISPANIDAD

Mon 30	Tue 1	Wed 2	Thu 3	Fri 4
<p><b>SEPTIEMBRE</b></p>	<p>Menestra de verdura salteada Sautéed vegetables</p> <p>Magro guisado con cous cous Pork meat stew with cous cous ADO:G</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 69</p>	<p>Espaguetis integrales con salsa de tomate Spagetti with tomato sauce ADO:GH</p> <p>Fte. de merluza en salsa verde Baked hake in green sauce ADO:P</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 766 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 84</p>	<p>Crema de calabacín, puerro y espinaca Cream of vegetables</p> <p>Albóndigas guisadas con patata Meatballs stew with potato ADO:GH</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 788 Prot. 32 Lip. 27 H.C. 98</p>	<p>Judías blancas estofadas Stew white beans with vegetables</p> <p>Bacalao al horno lechuga Baked cod belly with lettuce ADO:P</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 794 Prot. 34 Lip. 336 H.C. 74</p>
<p>Coliflor rebozada Battered cauliflower ADO:GHLOR</p> <p>Tortilla de patata y pavo con maíz Potato omelette with corn ADO:HS</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 661 Prot. 28 Lip. 28 H.C. 72</p>	<p>Lentejas con boniato y zanahoria Stew lentils with sweet potato and carrot</p> <p>Lengüadina romana con pimientos Breaded sole with peppers ADO:PHG</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 813 Prot. 27 Lip. 44 H.C. 71</p>	<p>Crema de calabaza Pumpkin cream</p> <p>Tinga de pollo con cous cous Breaded chicken with cous cous ADO:G</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 774 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 82</p>	<p>Feijoada (guiso de judías pintas, arroz y carne)</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69</p>	<p>Patatas guisadas riojana Potato stew with squid</p> <p>Filete merluza rebozado con lechuga y maíz Battered hake with salad ADO:PHG</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 826 Prot. 35 Lip. 32 H.C. 100</p>
<p>Fideua de pollo Chicken fideua ADO:GH</p> <p>Pescadilla al horno con lechuga, zanahoria y aceitunas Baked hake with salad ADO:P</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 673 Prot. 22 Lip. 37 H.C. 60</p>	<p>Judías pintas estofada Pinto beans stew</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO:H</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 814 Prot. 27 Lip. 34 H.C. 90</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas con jamón Sautéed green beans with ham</p> <p>Pavo estofado con arroz integral Turkey stew with rice</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 595 Prot. 25 Lip. 26 H.C. 61</p>	<p>Espaguetis integrales boloñesa Bolognese spagetti ADO:HG</p> <p>Bacalao rebozado con ensalada Battered cod with salad ADO:PGH</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 669 Prot. 32 Lip. 32 H.C. 58</p>	<p>Sopa de cocido Cocido soup ADO:GH</p> <p>Cocido completo Chickpeas, meat and cabbage stew</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>
<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Tortilla de patata con ensalada mixta Potato omelette with salad ADO:H</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 684 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 77</p>	<p>Lentejas jardinera Lentils stew with vegetables</p> <p>Salmón al horno con patata cocida Baked salmon with potatoes ADO:P</p> <p>Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread</p> <p>Kcal. 683 Prot. 27 Lip. 29 H.C. 75</p>	<p>Brocoli salteado Sautéed brocoli</p> <p>Pollo guisado con cous cous Chicken stew with cous cous ADO:G</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 623 Prot. 28 Lip. 30 H.C. 54</p>	<p>Crema de zanahoria y puerro Carrot, potato and leek puree</p> <p>Lacón gallega con patata cocida Baked ham with boiled potato</p> <p>Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 712 Prot. 29 Lip. 24 H.C. 92</p>	<p>Macarrones integrales carbonara Macaronni in carbonara sauce ADO:GH</p> <p>Ventresca de merluza con calabacín dado Baked hake with sautéed courgette ADO:P</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 783 Prot. 33 Lip. 36 H.C. 74</p>
<p>Judías verdes salteadas con pavo Sautéed green beans ADO:S</p> <p>Huevos revueltos con patatas Scrambled eggs with potatoes ADO:H</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 673 Prot. 26 Lip. 30 H.C. 69</p>	<p>Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken</p> <p>Fte. de merluza en salsa verde Baked hake in green sauce ADO:P</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 660 Prot. 39 Lip. 24 H.C. 69</p>	<p>Crema verduras Vegetable cream</p> <p>Ternera guisada con patatas Veal stew with potatoes</p> <p>Fruta de temporada y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 796 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91</p>	<p>Espaguetis terroríficos Terrifying spaghetti ADO:GH</p> <p>Dedos sangrientos Bloody fingers ADO:S</p> <p>Fantasmas dulces Sweet ghost ADO:GHLF</p> <p>Kcal. 798 Prot. 29 Lip. 29 H.C. 103</p>	<p><b>NOVIEMBRE</b></p>

**Legenda:**  
Kcal.: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |  
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

**Legenda ADO:**  
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |  
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F  
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros  
productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotón, melón  
 plátano, sandía, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judía verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.



*Sugerencias para la cena*

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
30 SEPTIEMBRE	1 - Ensalada mixta - Calamar plancha - Fruta y lácteo	2 - Crema zanahoria - Pollo plancha - Fruta y lácteo	3 - Pisto - Gallo rebozado - Fruta y cuajada	4 - Crema calabaza - Tortilla francesa - Fruta y lácteo
7 - Ensalada tomate - Merluza horno - Fruta y lácteo	8 - Pasta con tomate - Lomo a la plancha - Fruta y lácteo	9 - Calabacín horno - Filete ruso - Fruta y lácteo	10 - Sopa de lluvia - Salmón al Horno - Fruta y lácteo	11 - Escalivada - Pavo plancha - Fruta y lácteo
14 - Ensalada pimientos - Lomo plancha - Fruta y lácteo	15 - Acelgas salteadas - Palometa con tomate - Fruta y lácteo	16 - Ensalada mixta - Huevos rellenos con atún - Fruta y lácteo	17 - Champiñón con jamón - Alitas de pollo - Fruta y lácteo	18 - Arroz con tomate - Empanadillas al horno - Fruta y lácteo
21 - Ensalada mixta - Gallo plancha hamburguesas - Fruta y lácteo	22 - Crema zanahoria - Hamburguesas - Fruta y lácteo	23 - Sopa de estrellas - Tortilla de atún - Fruta y lácteo	24 - Guisantes con york - Boquerones fritos - Fruta y lácteo	25 - Arroz salteado - Lacón con ensalada - Fruta y lácteo
28 - Verduras salteadas - Salchichas frescas - Fruta y lácteo	29 - Ensalada mixta - Lenguado plancha - Fruta y lácteo	30 - Crema de calabacín - Pollo plancha - Fruta y lácteo	31 - Sopa de fideos - Tortilla de queso - Fruta y Lácteo	1 NOVIEMBRE

*Mes de la lectura*

Descubre aventuras todos los días

Recicla ayuda al planeta



**CUTASA**