

Octubre 2021

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
<p>4 Kcal. 693 H.C. 72 Lip. 29 Prot. 38</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas - Pavo estofado - en salsa Pepitoria - Fruta de temporada 	<p>5 Kcal. 936 H.C. 101 Lip. 44 Prot. 37</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espagueti con tomate casero - Abadejo rebozado - con pimientos rojos - Fruta de temporada 	<p>6 Kcal. 703 H.C. 98 Lip. 24 Prot. 19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de coliflor - Libritos de jamón y queso - con champiñones - Yogur 	<p>7 Kcal. 684 H.C. 69 Lip. 35 Prot. 26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Menestra de verdura - Albóndigas de ternera local - en salsa casera - Fruta de temporada 	<p>1 Kcal. 570 H.C. 83 Lip. 20 Prot. 14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de calabacín - Tortilla de patatas al horno - con lechuga aliñada - Fruta de temporada <p>8 Kcal. 803 H.C. 79 Lip. 32 Prot. 53</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias blancas con verduras - Merluza al horno - en salsa donostiarra - Melocotón en almibar
<p>11 Kcal. 864 H.C. 92 Lip. 38 Prot. 44</p> <ul style="list-style-type: none"> - Espirales con tomate casero - Huevos fritos locales - con jamón cocido - Fruta de temporada 	<p>12 Kcal. 936 H.C. 101 Lip. 44 Prot. 37</p> <p>PILAR-eko AMABIRJINA / VIRGEN DEL PILAR</p>	<p>13 Kcal. 720 H.C. 56 Lip. 38 Prot. 38</p> <ul style="list-style-type: none"> - Vainas con patatas - Lomo adobado - con ensalada mixta - Fruta de temporada 	<p>14 Kcal. 907 H.C. 83 Lip. 40 Prot. 57</p> <ul style="list-style-type: none"> - Garbanzos con chorizo - Merluza al horno - en su jugo - Natillas de vainilla 	<p>15 Kcal. 902 H.C. 90 Lip. 30 Prot. 69</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con salsa de tomate casero - Muslo de pollo asado - con lechuga aliñada - Fruta de temporada
<p>18 Kcal. 578 H.C. 46 Lip. 18 Prot. 57</p> <ul style="list-style-type: none"> - Brócoli con refrito - Ternera local guisada - Fruta de temporada 	<p>19 Kcal. 881 H.C. 88 Lip. 35 Prot. 55</p> <ul style="list-style-type: none"> - Macarrones a la Milanese - Palometa al horno - en salsa piquillo - Yogur bebible 	<p>20 Kcal. 663 H.C. 74 Lip. 28 Prot. 27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puré de verduras - Brocheta de ave al horno - con champiñones encebollados - Fruta de temporada 	<p>21 Kcal. 808 H.C. 84 Lip. 37 Prot. 37</p> <ul style="list-style-type: none"> - Alubias rojas con verduras - Abadejo rebozado - con patatas fritas - Fruta de temporada 	<p>22 EGUN BERDEA / DÍA VERDE</p> <ul style="list-style-type: none"> - Arroz con txistorra vegetal - Ensalada mixta - Fruta de temporada

25

26 Kcal. 754 H.C. 82
Lip. 36 Prot. 27

- Puré de espinacas
- Hamburguesas de ternera local
- en salsa cazadora
- Fruta de temporada

27 Kcal. 792 H.C. 75
Lip. 31 Prot. 53

- Garbanzos guisados
- Pescado fresco
- en salsa vizcaína
- Yogur

28 Kcal. 614 H.C. 71
Lip. 23 Prot. 32

- Sopa casera de estrellas
- Pollo guisado
- con menestra
- Fruta de temporada

29 Kcal. 717 H.C. 72
Lip. 37 Prot. 25

- Porrusalda
- Salchichas frescas de cerdo al horno
- con pimientos confitados
- Fruta de temporada

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.

LOS DÍAS NARANJAS
COMEMOS
ECOLÓGICO Y/O LOCAL.

LOS DÍAS VERDES
NO COMEMOS PROTEÍNA
DE ORIGEN ANIMAL.

askóra



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuetes



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> • Pasta /Arroz • Huevo • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Cerdo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Ternera • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado azul • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Legumbre • Huevo • Fruta
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> • Verduras • Carne blanca • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Patata • Pescado azul • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Ternera • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta/Arroz • Pescado blanco • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Huevo • Postre lácteo 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa • Carne blanca • Fruta 	<ul style="list-style-type: none"> • Verdura • Pescado blanco • Postre lácteo

*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.