



C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ OCTUBRE CURSO 22/23

| | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|---------------------------------------|---|---|---|---|---|
| SEMANA DEL 3 AL 6 DE OCTUBRE | ENSALADA DE MAIZ CREMA DE CALABAZA POLLO AL HORNO CON PATATAS PAN DE PUEBLO UVA Kcal:653 Pt: 23,7% Hc:63,2% Lip:13% | ENSALADA ALIÑADA LENTEJAS CON VERDURA Y JAMÓN QUESO PAN BLANCO PERA Kcal: 781 Pt: 18,6% Hc:47,4% Lip:34% | ENSALADA DE MIXTA MACARRONES CON ATÚN HAMBURGUESA A LA PLANCHA PAN DE CENTENO MANDARINA Kcal:974 Pt: 24,5% Hc:57,5% Lip:18% | ENSALADA DE TOMATE GUISO DE MAGRA ZARANGOLLO PAN INTEGRAL MELÓN Kcal:656 Pt: 24,1% Hc:42,9% Lip:33% | |
| CENAS | TORTILLA FRANCESA ESPINACAS A LA CREMA FRUTA | CREMA DE VERDURAS LENGUADO A LA PLANCHA YOGUR | WOK DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA FRUTA | CREMA DE VERDURAS BOQUERONES ERBOZADOS YOGUR | |
| SEMANA DEL 10 AL 14 DE OCTUBRE | ENSALADA MIXTA MERLUZA A LA MARINERA QUESO FRESCO PAN BLANCO UVA Kcal:554 Pt:29,6% Hc:33,2% Lip:37,2% | ESCALIVADA SOPA GUISO DE PELOTAS CON GARBANZOS PAN DE PUEBLO MANZANA CON CANELA Kcal:660 Pt: 14,7% Hc:66,3% Lip:18,9% | | ENSALADA ALIÑADA PASTA CON JAMÓN YORK Y VERDURA CROQUETAS PAN INTEGRAL MELÓN Kcal:758 Pt:12,5% Hc:66,3% Lip:24,3% | ENSALADA DE MAIZ PAELLA MIXTA JAMÓN COCIDO PAN DE CENTENO BONIATO ASADO FRUTA VARIADA Kcal:795 Pt:22,6% Hc:58,3% Lip:19,1% |
| CENAS | SOPA DE VERDURAS HUEVO POCHÉ MACEDONIA | BROCHETAS VERDURA SALMÓN PLANCHA YOGUR | | WRAPS DE POLLO MACEDONIA DE FRUTAS | BROCOLI AL VAPOR HAMBURGUESA POLLO FRUTA |
| SEMANA DEL 17 AL 21 DE OCTUBRE | ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA FRANCESA PAN DE PUEBLO MANDARINA Kcal:837 Pt:17,9% Hc:44,6% Lip:37,5 | TOMATE CON MOZZARELLA LASAÑA DE VERDURA Y CARNE JAMÓN YORK PAN INTEGRAL PERA Kcal: 855 Pt: 21,2% Hc:46% Lip:32,8% | ENSALADA DE MAIZ GUISO DE PESCADO CON PATATAS LOMO ADOBADO PAN DE CENTENO MANZANA Kcal:690 Pt:22,8% Hc:52,5% Lip:24,7% | ENSALADA MIXTA GARBANZOS CON BACALAO JAMÓN DE PAVO PAN BLANCO NARANJA CON CANELA Kcal:763 Pt:24,8% Hc:51,6% Lip:23,6% | ENSALADA ALIÑADA ARROZ A LA CUBANA HUMUS CON CRUDITÉS PAN INTEGRAL UVA Kcal:860 Pt:13,7% Hc:58,4% Lip:27,9% |
| CENAS | ESCALIVADA SARDINILLA EN ACEITE YOGUR | CREMA DE VERDURAS TORTILLA FRANCESA YOGUR | LUBINA AL HORNO CON VERDURA FRUTA | REVUELTO DE SETAS FRUTA | PIZZA CASERA CON VERDURA YOGUR |
| SEMANA DEL 24 AL 28 DE OCTUBRE | ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON ARROZ HAMBURGUESA DE POLLO PAN BLANCO MELÓN Kcal:769 pt:21,4% Hc:55,2% Lip:23,4% | MOJETE MURCIANO PESCADO AL HORNO CON PATATAS QUESO FRESCO PAN INTEGRAL UVA Kcal:781 Pt:28,8% Hc:33,6% Lip:37,6% | ENSALADA MIXTA SOPA COCIDO DE GARBANZOS CON PELOTAS PAN DE PUEBLO MANDARINA Kcal:636 Pt:16,6% Hc:58,5% Lip:24,9% | ENSALADA ALIÑADA PASTA CON ATÚN TORTILLA FRANCESA PAN DE CENTENO MANZANA Kcal:995 Pt:15,3% Hc:57,5% Lip:27,1 | ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ CALDERO JAMÓN SERRANO PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS Kcal:854 Pt:20,2% Hc:53,4% Lip:26,4% |
| CENAS | TORTILLA DE VERDURA YOGUR | WOK DE VERDURA Y POLLO FRUTA | SALMÓN AL HORNO CON VERDURA YOGUR | HAMBURGUESA POLLO ENSALADA FRUTA | MINI PIZZAS DE BERENJENA HUEVO PLANCHA YOGUR |

La empresa se reserva el derecho de realizar cambios por causas justificada.

Menú elaborado por:



M^a Carmen Marín Soto

D. Nutrición Humana y dietética
L.C.C. Tecnología de los Alimentos

Telf: 699 301 395 - nutricarm@hotmail.es
Plaza los Pañeros, nº 2 - La Puebla