

## MENÚ OCTUBRE INFANTIL AYS

INFANTIL	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>		ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
		Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Kcal 515 prot 13% gluc 59% lip 28%
<b>SEMANA 2</b>	ENSALADA CAMPESINA ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE ALETRIA DE PESCADO BLANCO CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON MAGRA PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 525 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43%
<b>SEMANA 3</b>	ENSALADA CÉSAR ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE MAGRA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS + ENSALADA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAMPESINA GUIZO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 515 prot 17% gluc 57% lip 26%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%
<b>SEMANA 4</b>	ENSALADA CON QUESO PASTA A LA BOLONESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN GUSO DE POLLO CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA (TORTILLA Y SALCHICHA) CON SALSA DE TOMATE PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28%	Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37%	Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28%	Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27%	Kcal 555 prot 12% gluc 61% lip 27%
<b>SEMANA 5</b>	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE GUIZO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO		
	Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27%	Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26%	Kcal 550 prot 12% gluc 45% lip 43%		



## MENÚ OCTUBRE PRIMARIA AYS

PRIMARIA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>SEMANA 1</b>		ENSALADA VERDE PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA MEDITERRANEA ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON JAMÓN COCIDO OLLA GITANA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR
		Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 696 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 686 prot 17% gluc 53% lip 30%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%
<b>SEMANA 2</b>	ENSALADA CAMPESINA ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE PATATAS PANADERAS AL HORNO MERLUZA EN SALSAS VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON MAGRA PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 717 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%
<b>SEMANA 3</b>	ENSALADA CÉSAR ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA DE HORTALIZAS GUISO DE MAGRA CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	POTAJE DE ESPINACAS SALCHICHA DE POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	SOPA DE POLLO CON FIDEOS TORTILLA DE PATATAS ENSALADA VERDE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CAMPESINA GUISO DE PESCADO BLANCO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 696 prot 18% gluc 52% lip 30%	Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32%	Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34%	Kcal 697 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 676 prot 18% gluc 51% lip 31%
<b>SEMANA 4</b>	ENSALADA CON QUESO PASTA A LA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	PURÉ DE CALABACÍN POLLO ASADO A LA MURCIANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA) CON SALSAS DE TOMATE PAN BLANCO FRUTA O YOGUR
	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 686 prot 17% gluc 53% lip 30%	Kcal 701 prot 15% gluc 58% lip 28%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28%
<b>SEMANA 5</b>	ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	LECHUGA Y TOMATE PATATAS PANADERAS AL HORNO MERLUZA EN SALSAS VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO	ENSALADA CON HUEVO ARROZ CON POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO	<b>HALLOWEEN</b>	
	Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30%	Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26%	Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32%		

