



# MES: OCTUBRE 2019 C.P GARGANES

	<b>Martes 1</b>		<b>Miércoles 2</b>		<b>Jueves 3</b>		<b>Viernes 4</b>
	Ensalada Crema de calabaza Pollo al horno con patata asada Pan y fruta de temporada Kc: 711.09 Pr: 39.52 Hc: 70.58 Gr:22		Ensalada caprese Merluza en salsa verde con guisantes Pan y fruta de temporada Kc: 742.29 Pr:52.72 Hc:38.16 Gr:32.31		Ensalada Hervido valenciano Boquerones Pan y yogur Kc: 677.50 Pr: 41.28 Hc: 44.86 Gr:36.22		Ensalada Cocido completo Pan integral y fruta de temporada Kc: 723.28 Pr:37.91 Hc: 62.37 Gr:35.80
<b>Lunes 7</b>	<b>Martes 8</b>		<b>Miércoles 9</b>		<b>Jueves 10</b>		<b>Viernes 11</b>
Ensalada Arroz caldoso de pollo y verduras Tortilla de calabacín Pan y fruta de temporada Kc: 682.65 Pr:31.14 Hc: 81.45 Gr:31.14	Ensalada de garbanzos Sardinas al horno con tomate natural Pan y fruta de temporada Kc: 756.19 Pr: 41.15 Hc: 71.47 Gr:33.95		<b>FESTIVO</b>		Ensaladilla Rusa Bacalao a la vizcaína Pan y yogur Kc:675.13 Pr: 41.10 Hc: 51.48 Gr:32.10		Ensalada Pasta de lentejas con verdura Lomo de sajonia horneado Pan integral y fruta de temporada Kc: 730.13 Pr: 43.24 Hc: 66.15 Gr:32.53
<b>Lunes 14</b>	<b>Martes 15</b>		<b>Miércoles 16</b>		<b>Jueves 17</b>		<b>Viernes 18</b>
Ensalada Crema de zanahoria *Nuggets de pollo con copos de maíz Pan y fruta de temporada Kc: 672.96 Pr:41.28 Hc:81.25 Gr:20.29	Ensalada Lentejas con verdura Tortilla de queso Pan y fruta de temporada Kc: 706.63 Pr: 36.07 Hc:61.54 Gr:35.27		Ensalada murciana *Hamburguesa de alubias Pan y fruta de temporada Kc: 755.37 Pr: 42.43 Hc: 102.83 Gr:19.5		Ensalada de arroz Marmitako de calamar Pan y yogur Kc:672.79 Pr: 29.19 Hc: 72.27 Gr:28.47		Ensalada Hervido valenciano Canelones de pollo con bechamel de calabacín Pan y fruta de temporada Kc: 773.69 Pr:37.45 Hc:89.31 Gr:29.56
<b>Lunes 21</b>	<b>Martes 22</b>		<b>Miércoles 23</b>		<b>Jueves 24</b>		<b>Viernes 25</b>
Ensalada Sopa de fideos Merluza en salsa menier Pan y fruta de temporada Kc: 628.30 Pr:34.09 Hc:50.29 Gr:32.26	Ensalada Crema de col Tortilla de patatas Pan y fruta de temporada Kc:652.89 Pr: 15.01 Hc:74.12 Gr:33.92		Ensalada de pasta Albóndigas a la jardinera Pan y fruta de temporada Kc:734 Pr: 23.71 Hc: 72.91 Gr:38.58		Ensalada Crema de verduras *Falafel de garbanzos al horno Pan y yogur Kc: 730.89 Pr: 30.67Hc: 110.42 Gr:18.6		Ensalada Lentejas con verdura Pisto con huevo escalfado Pan integral y fruta de temporada Kc: 717.20 Pr: 25.85 Hc: 63.60 Gr:40.09
<b>Lunes 28</b>	<b>Martes 29</b>		<b>Miércoles 30</b>		<b>Jueves 31</b>		<b>Viernes 1</b>
Ensalada Alubias con verdura Tortilla de pimientos Pan y fruta de temporada Kc:685 Pr:29.36 Hc: 99.98 Gr:18.65	Ensalada campera *Croquetas de calabacín y bacalao Pan y fruta de temporada Kc748.97: Pr: 32.49 Hc: 47.71 Gr:47.48		Ensalada Sopa de pescado Marmitako de atún Pan y fruta de temporada Kc:767.71 Pr: 51.74 Hc: 53.99 Gr:36.56		Ensalada Crema de calabaza *Pizza casera integral Pan y yogur Kc: 70.3.78 Pr: 31.98 Hc: 47.43 Gr:39.25		

\* Platos de elaboración casera sin procesar con materias primas de calidad

Sabías que... Una alimentación poco saludable y no practicar actividad física con regularidad son las principales causas de las enfermedades crónicas más importantes