

Octubre 2021

lunes

4 Kcal. 593 H.C. 59
Lip. 28 Prot. 28

- Menestra de verdura
- Pavo estofado
- en salsa Pepitoria
- Fruta de temporada

11
ZUBIA / PUENTE

18 Kcal. 639 H.C. 61
Lip. 27 Prot. 38

- Brócoli con refrito
- Guiso de cerdo con verduras
-
- Fruta de temporada

martes

5 Kcal. 809 H.C. 83
Lip. 37 Prot. 37

- Lentejas guisadas
- Abadejo rebozado
- con pimientos rojos - ERRIGORA
- Fruta de temporada

12
PILAR-eko AMABIRJINA /
VIRGEN DEL PILAR

19 Kcal. 942 H.C. 96
Lip. 45 Prot. 40

- Pasta con tomate casero - ERRIGORA
- Palometa rebozada
- con pimientos rojos - ERRIGORA
- Yogur bebible

miércoles

6 Kcal. 703 H.C. 98
Lip. 24 Prot. 19

- Puré de coliflor
- Libritos de jamón y queso
- con champiñones
- Yogur

13 Kcal. 749 H.C. 60
Lip. 42 Prot. 22

- Vainas con patatas
- Albóndigas estofadas
- en salsa española
- Fruta de temporada

20 Kcal. 693 H.C. 74
Lip. 28 Prot. 36

- Alubias rojas con verduras
- Brocheta de ave al horno
- con champiñones encebollados
- Fruta de temporada

jueves

7 día MAHI-MAHI
eguna

- FIDEUA CON LACTONESA
- HUEVOS AL PLATO CON JAMON
- BATIDO DE FRUTAS

14 día MAHI-MAHI
eguna

- PURÉ DE GARBANZOS CON CRUDITÉS
- PESCADO CON PATATAS MAYORDOMO
- NATILLAS DE CHOCOLATE

21 día MAHI-MAHI
eguna

- PURÉ DE CALABAZA CON TOPPING
- KEBAB DE POLLO
- CON SALSA DE YOGUR CASERA
- POSTRE BEBIBLE

viernes

1 Kcal. 570 H.C. 83
Lip. 20 Prot. 14

- Puré de calabacín
- Tortilla de patatas al horno
- con lechuga aliñada
- Fruta de temporada

8 Kcal. 769 H.C. 70
Lip. 32 Prot. 52

- Alubias blancas con verduras
- Merluza al horno
- en salsa donostiarra
- Piña en su jugo



15 Kcal. 970 H.C. 95
Lip. 35 Prot. 69

- ERRIGORA - Arroz con salsa de tomate casero
- Muslo de pollo asado
- con pimientos rojos - ERRIGORA
- Fruta de temporada




22 EGUN BERDEA /
DÍA VERDE

- Arroz con txistorra vegetal
- Ensalada mixta
- Fruta de temporada







25 Kcal. 600 H.C. 83
Lip. 20 Prot. 23

- Lentejas guisadas
- Tortilla de patatas al horno
- 
- con lechuga aliñada
- 
- Fruta de temporada

26 Kcal. 747 H.C. 58
Lip. 46 Prot. 28

- Espinacas gratinadas con queso
-  
- Hamburguesas
- 
- en salsa cazadora
- Fruta de temporada


27 Kcal. 921 H.C. 75
Lip. 53 Prot. 38

- Garbanzos guisados
- Bacalao rebozado
-   
- con mahonesa y limón
-  
- Yogur
- 

28 día MAHI-MAHI
eguna

- SOPA DE ESTRELLAS
- 
- MONTADITOS DE POLLO
-    
- CON CHIPS DE KALE
- GELATINA DE PIÑA

29 Kcal. 657 H.C. 59
Lip. 36 Prot. 23

- Puré de calabaza
- Salchichas frescas de cerdo al horno
- 
- con pimientos rojos - ERRIGORA
- Postre casero

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.