

# C. MARÍA AUXILIADORA

Octubre - 2022

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 544 Kcal. P.: 16 HC.: 37 L.: 45 G.: 13

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
CREMA DE CALABAZA  
CABEZA DE LOMO EN SALSA  
FRUTA

4 754 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 35 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
MACARRONES CON TOMATE  
VARITAS DE MERLUZA  
FRUTA

5 586 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 28 G.: 8

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO  
LÁCTEO

6 787 Kcal. P.: 17 HC.: 48 L.: 34 G.: 10

LECHUGA, TOMATE Y OLIVAS  
ROLLITO DE JAMÓN Y QUESO  
PAELLA VALENCIANA  
FRUTA

7 614 Kcal. P.: 18 HC.: 42 L.: 34 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
LENTEJAS CON VERDURAS  
TORTILLA FRANCESA  
FRUTA

10 660 Kcal. P.: 16 HC.: 45 L.: 36 G.: 6

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
MACARRONES A LA BOLOÑESA (CON TOMATE Y CARNE PICADA)  
MERLUZA HORNO SOBRE LECHO DE VERDURAS  
FRUTA

11 807 Kcal. P.: 11 HC.: 47 L.: 40 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ CON VERDURAS DE LA HUERTA  
HAMBURGUESA MIXTA AL HORNO  
PATATA ASADA  
FRUTA

12

FESTIVO

13 656 Kcal. P.: 24 HC.: 27 L.: 47 G.: 11

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
CONTRAMUSLO DE POLLO ASADO  
FRUTA

14 667 Kcal. P.: 17 HC.: 41 L.: 36 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
SALSA DE TOMATE  
FRUTA

17 638 Kcal. P.: 16 HC.: 52 L.: 29 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
CODITOS CON TOMATE Y QUESO  
FILETE DE MERLUZA CON AJITOS Y CEBOLLA EN SALSA DE TOMATE  
GELATINA DE FRESA

18 769 Kcal. P.: 13 HC.: 45 L.: 41 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO DURO  
SALCHICHAS FRANKFURT A LA PLANCHA  
FRUTA

19 751 Kcal. P.: 27 HC.: 28 L.: 44 G.: 11

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
CREMA DE CALABACÍN  
JAMONCITOS DE POLLO AL LIMÓN  
LÁCTEO

20 853 Kcal. P.: 18 HC.: 40 L.: 39 G.: 14

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
ENTREMESSES (JAMÓN YORK, CHORIZO Y QUESO)  
FIDEUA CON VERDURITAS  
FRUTA

21 741 Kcal. P.: 18 HC.: 34 L.: 43 G.: 13

ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ATÚN  
OLLETA ALICANTINA CON ALUBIAS Y ARROZ  
TORTILLA DE CALABACÍN  
QUESITO  
FRUTA

24 760 Kcal. P.: 10 HC.: 48 L.: 40 G.: 9

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
ARROZ TRES DELICIAS  
ROLLITOS DE PRIMAVERA  
FRUTA

25 611 Kcal. P.: 19 HC.: 39 L.: 35 G.: 7

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS  
TORTILLA DE JAMÓN YORK  
FRUTA

26 769 Kcal. P.: 18 HC.: 31 L.: 49 G.: 11

LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ  
HERVIDO VALENCIANO (JUDÍA VERDE, PATATA Y CEBOLLA)  
FILETE DE POLLO EMPANADO  
LÁCTEO

27 640 Kcal. P.: 20 HC.: 50 L.: 27 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE JUDÍA  
MACARRONES CON TOMATE Y QUESO RALLADO  
ABADEJO AL HORNO  
FRUTA

28 614 Kcal. P.: 16 HC.: 56 L.: 23 G.: 5

LECHUGA, TOMATE Y PEPINO  
SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON PELOTA  
FRUTA

31 758 Kcal. P.: 11 HC.: 54 L.: 34 G.: 5

ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ACEITUNAS  
ARROZ CON TOMATE  
VARITAS DE MERLUZA  
GELATINA DE FRESA

AQUÍ SE COCINA  
100% CON  
ACEITE  
DE OLIVA

[aprendeacomersano.org](http://aprendeacomersano.org)

STOP FOOD WASTE  
Program

Be Curious  
skoolarest

¡CONVIÉRTETE  
EN SU GUARDIÁN!

FISH  
REVOLUTION

SABOREANDO  
LOS  
MARES

Grow  
FOOD  
BANKS

NOTAS: La valoración nutricional media mensual es: 702 Kcal. P.: 17 HC.: 43 L.: 37 G.: 9. Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas / H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA.

