

MENÚ OCTUBRE INFANTIL AYS

| INFANTIL | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------|--|--|---|--|--|
| SEMANA 1 | ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE GUISO DE MERLUZA CON VERDURITAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | POTAJE DE ACELGAS TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | BIENVENIDOS CURSO 23-24 |
| | Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28% | Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26% | Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37% | Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26% | |
| SEMANA 2 | ENSALADA CON QUESO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON HUEVO ARROZ Y POLLO PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | FESTIVO | ENSALADA DE PASTA CON ATÚN Y QUESO FRESCO TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA O YOGUR |
| | Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28% | Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43% | Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27% | | Kcal 449 prot 16% gluc 56% lip 28% |
| SEMANA 3 | ENSALADA CÉSAR ARROZ CON HABICHUELAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON HUEVO GUISO DE MAGRA CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON QUESO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE HORTALIZAS LENTEJAS ESTOFADAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | CREMA DE CALABACÍN GUISO DE POLLO CON VERDURITAS PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR |
| | Kcal 505 prot 12% gluc 60% lip 28% | Kcal 572 prot 12% gluc 61% lip 27% | Kcal 572 prot 14% gluc 58% lip 27% | Kcal 403 prot 21% gluc 51% lip 28% | Kcal 535 prot 15% gluc 62% lip 23% |
| SEMANA 4 | ENSALADA CON QUESO FRESCO PASTA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CESAR OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE HORTALIZAS ALETRÍA DE PESCADO CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA O YOGUR |
| | Kcal 481 prot 16% gluc 58% lip 26% | Kcal 571 prot 12% gluc 45% lip 43% | Kcal 449 prot 16% gluc 56% lip 28% | Kcal 484 prot 19% gluc 44% lip 37% | Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26% |
| SEMANA 5 | ENSALADA CON ATÚN ARROZ Y GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | HALLOWEEN | | | |
| | Kcal 505 prot 19% gluc 55% lip 26% | | | | |



MENÚ OCTUBRE PRIMARIA AYS

| PRIMARIA | LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|-----------------|---|--|---|---|---|
| SEMANA 1 | ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE PATATAS PANADERA CON MERLUZA EN SALSA VERDE PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | POTAJE DE ESPINACAS TORTILLA FRANCESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | BIENVENIDOS CURSO 23-24 |
| | Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27% | Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34% | Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21% | Kcal 696 prot 18% gluc 52% lip 30% | |
| SEMANA 2 | ENSALADA CON QUESO ESPIRALES CON ATÚN PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON HUEVO ARROZ Y MAGRA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | TOMATE Y LECHUGA COCIDO MURCIANO CON PELOTA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | FESTIVO | ENSALADA DE PASTA CON ATÚN Y QUESO TORTILLA DE PATATAS PAN BLANCO FRUTA O YOGUR |
| | Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26% | Kcal 867 prot 14% gluc 54% lip 32% | Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26% | | |
| SEMANA 3 | ENSALADA CÉSAR ARROZ CON HABICHUELAS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE HORTALIZAS GUIZO DE MAGRA CON CHAMPIÑONES PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON QUESO PASTA INTEGRAL CON SALMÓN PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CON ATÚN LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | CREMA DE CALABACÍN POLLO A LA MURCIANA PAN INTEGRAL FRUTA O YOGUR |
| | Kcal 736 prot 13% gluc 60% lip 27% | Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30% | Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28% | Kcal 740 prot 13% gluc 60% lip 27% | Kcal 713 prot 13% gluc 62% lip 26% |
| SEMANA 4 | ENSALADA CON QUESO PASTA BOLOÑESA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE ARROZ A LA CUBANA (SALCHICHA Y TORTILLA FRANCESA) CON SALSA DE TOMATE PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA CESAR OLLA GITANA PAN BLANCO FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA VERDE ESTOFADO DE TERNERA PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | ENSALADA DE HORTALIZAS ALETRÍA DE PESCADO PAN BLANCO FRUTA O YOGUR |
| | Kcal 696 prot 16% gluc 54% lip 30% | Kcal 867 prot 15% gluc 58% lip 28% | Kcal 694 prot 21% gluc 46% lip 34% | Kcal 670 prot 14% gluc 65% lip 21% | Kcal 636 prot 17% gluc 51% lip 32% |
| SEMANA 5 | ENSALADA CON ATÚN ARROZ CON GARBANZOS PAN INTEGRAL FRUTA DEL TIEMPO | HALLOWEEN | | | |
| | Kcal 686 prot 17% gluc 53% lip 30% | | | | |

