

Octubre 2023

LBASAL: BASAL

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 KCal. 590 H.C. 86 Lip. 17 P. 28</p> <p>MACARRONES CON TOMATE MERLUZA CON ALIOLI GRATINADA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>3 KCal. 623 H.C. 85 Lip. 22 P. 26</p> <p>LENTEJAS CAMPESINAS TORTILLA FRANCESA CON YORK • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>4 KCal. 732 H.C. 66 Lip. 44 P. 21</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ECO ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA • PATATAS HORNO FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>5 KCal. 767 H.C. 92 Lip. 35 P. 25</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS CROQUETAS DE BACALAO • ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN BLANCO</p>	<p>6 KCal. 453 H.C. 57 Lip. 16 P. 23</p> <p>PATATAS CON CHOCO POLLO EN SALSA DE MOSTAZA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>
<p>9 KCal. 573 H.C. 90 Lip. 18 P. 18</p> <p>ARROZ A LA CUBANA CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>10 KCal. 594 H.C. 88 Lip. 19 P. 20</p> <p>SOPA DE PASTA VARITAS DE PESCADO • PISTO DE VERDURAS FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>11 KCal. 598 H.C. 90 Lip. 18 P. 22</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>		
<p>16 KCal. 750 H.C. 91 Lip. 32 P. 28</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO PESCADO EMPANADO • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>17 KCal. 566 H.C. 71 Lip. 20 P. 29</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL AJILLO • PATATAS HORNO YOGUR PAN BLANCO</p>	<p>18 KCal. 744 H.C. 100 Lip. 29 P. 27</p> <p>MACARRONES CON TOMATE Y QUESO SALCHICHA DE PAVO • ZANAHORIA SALTEADA FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>19 KCal. 643 H.C. 91 Lip. 19 P. 31</p> <p>PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>20 KCal. 657 H.C. 81 Lip. 29 P. 23</p> <p>GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>
<p>23 KCal. 514 H.C. 63 Lip. 19 P. 26</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA A LA BILBAÍNA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>24 KCal. 660 H.C. 93 Lip. 24 P. 26</p> <p>MACARRONES CON TOMATE HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA ESPAÑOLA • ENSALADA LECHUGA FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>25 KCal. 777 H.C. 103 Lip. 32 P. 25</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA CROQUETAS DE BACALAO • PATATAS ASADAS FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>26 KCal. 630 H.C. 92 Lip. 21 P. 22</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>27 KCal. 579 H.C. 99 Lip. 14 P. 19</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA FLAN DE VAINILLA PAN INTEGRAL</p>
<p>30 KCal. 499 H.C. 71 Lip. 19 P. 14</p> <p>SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>31 KCal. 771 H.C. 119 Lip. 24 P. 20</p> <p>PAELLA VALENCIANA EMPANADILLAS DE ATUN • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN BLANCO</p>			

Octubre 2023

LBASAL: BASAL

GATEO 9 - 12 MESES / COMIDA / BEBE

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 KCal. 793 H.C. 155 Lip. 12 P. 10</p> <p>PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>3 KCal. 317 H.C. 31 Lip. 17 P. 9</p> <p>PURE DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y HUEVO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>4 KCal. 773 H.C. 155 Lip. 12 P. 7</p> <p>PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>5 KCal. 385 H.C. 50 Lip. 15 P. 15</p> <p>PURE DE ARROZ, PUERRO, CALABACÍN Y CERDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>6 KCal. 780 H.C. 155 Lip. 12 P. 8</p> <p>PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y PESCADO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>
<p>9 KCal. 298 H.C. 30 Lip. 15 P. 12</p> <p>PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>10 KCal. 789 H.C. 156 Lip. 12 P. 9</p> <p>PURE DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y PESCADO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>11 KCal. 386 H.C. 55 Lip. 14 P. 12</p> <p>PURE DE ARROZ, PUERRO, CALABAZA Y POLLO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>		
<p>16 KCal. 793 H.C. 155 Lip. 12 P. 10</p> <p>PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>17 KCal. 317 H.C. 31 Lip. 17 P. 12</p> <p>PURE DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y HUEVO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>18 KCal. 773 H.C. 155 Lip. 12 P. 7</p> <p>PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y POLLO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>19 KCal. 385 H.C. 50 Lip. 15 P. 15</p> <p>PURE DE ARROZ, PUERRO, CALABACÍN Y CERDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>20 KCal. 780 H.C. 155 Lip. 12 P. 8</p> <p>PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y PESCADO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>
<p>23 KCal. 298 H.C. 30 Lip. 15 P. 12</p> <p>PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y JAMÓN COCIDO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>24 KCal. 789 H.C. 156 Lip. 12 P. 9</p> <p>PURE DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y PESCADO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>25 KCal. 386 H.C. 55 Lip. 14 P. 12</p> <p>PURE DE ARROZ, PUERRO, CALABAZA Y POLLO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>	<p>26 KCal. 807 H.C. 155 Lip. 13 P. 11</p> <p>PURE DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y TERNERA</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>27 KCal. 307 H.C. 30 Lip. 16 P. 11</p> <p>PURÉ DE PATATA, PUERRO, ZANAHORIA Y HUEVO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>
<p>30 KCal. 793 H.C. 155 Lip. 12 P. 10</p> <p>PURE DE PUERRO, CALABAZA Y PAVO</p> <p>COMPOTA DE FRUTA</p>	<p>31 KCal. 317 H.C. 31 Lip. 17 P. 12</p> <p>PURE DE PATATA, PUERRO, CALABACÍN Y HUEVO</p> <p>YOGUR NATURAL</p>			

Octubre 2023

LCE0001: CELIACO

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 KCal. 596 H.C. 92 Lip. 17 P. 23</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> MERLUZA CON ALIOLI GRATINADA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>3 KCal. 621 H.C. 82 Lip. 22 P. 24</p> <p>LENTEJAS CAMPESINAS TORTILLA FRANCESA CON YORK • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>4 KCal. 732 H.C. 64 Lip. 44 P. 19</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ECO ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA • PATATAS HORNO FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>5 KCal. 641 H.C. 70 Lip. 23 P. 39</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS ABADEJO AL AJILLO • ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN SIN GLUTEN</p>	<p>6 KCal. 453 H.C. 56 Lip. 16 P. 21</p> <p>PATATAS CON CHOCO POLLO EN SALSA DE MOSTAZA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>
<p>9 KCal. 572 H.C. 89 Lip. 18 P. 16</p> <p>ARROZ A LA CUBANA CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>10 KCal. 477 H.C. 58 Lip. 19 P. 19</p> <p><u>SOPA DE PASTA SIN GLUTEN</u> MERLUZA AL HORNO (SIN AJO) • PISTO DE VERDURAS FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>11 KCal. 598 H.C. 89 Lip. 18 P. 20</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>		
<p>16 KCal. 623 H.C. 74 Lip. 20 P. 38</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO ABADEJO AL AJILLO • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>17 KCal. 564 H.C. 68 Lip. 21 P. 26</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL AJILLO • PATATAS HORNO YOGUR PAN SIN GLUTEN</p>	<p>18 KCal. 720 H.C. 103 Lip. 26 P. 21</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> SALCHICHA DE PAVO • ZANAHORIA SALTEADA FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>19 KCal. 641 H.C. 88 Lip. 20 P. 29</p> <p>PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>20 KCal. 657 H.C. 79 Lip. 29 P. 21</p> <p>GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>
<p>23 KCal. 513 H.C. 61 Lip. 20 P. 24</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA A LA BILBAÍNA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>24 KCal. 665 H.C. 97 Lip. 24 P. 20</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA ESPAÑOLA • ENSALADA LECHUGA FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>25 KCal. 653 H.C. 82 Lip. 20 P. 40</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA ABADEJO AL AJILLO • PATATAS ASADAS FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>26 KCal. 628 H.C. 89 Lip. 21 P. 20</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>27 KCal. 579 H.C. 98 Lip. 15 P. 17</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA FLAN DE VAINILLA PAN SIN GLUTEN</p>
<p>30 KCal. 535 H.C. 74 Lip. 22 P. 11</p> <p><u>SOPA DE PASTA SIN GLUTEN</u> TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>31 KCal. 728 H.C. 84 Lip. 29 P. 34</p> <p>PAELLA VALENCIANA SALMÓN A LA PLANCHA D • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>			

Octubre 2023

LCE00092: CELIACO NO BERENJENA, CALABACIN, CERDO,
POLLO, TERNERA
INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE MERLUZA CON ALIOLI GRATINADA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CAMPESINAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ECO SALMÓN A LA PLANCHA D • PATATAS HORNO FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>5</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS ABADEJO A LA BILBAÍNA • ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN SIN GLUTEN</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON CHOCO MERLUZA A LA BILBAÍNA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>
<p>9</p> <p>ARROZ A LA CUBANA ABADEJO AL AJILLO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>10</p> <p>CREMA DE PUERROS MERLUZA AL HORNO (SIN AJO) • ZANAHORIA SALTEADA FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>11</p> <p>BROCOLI CON PATATAS TORTILLA DE PATATA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>		
<p>16</p> <p>LENTEJAS CALABACIN, PATATA Y PUERRO ABADEJO AL AJILLO • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA FRANCESA CON ATUN • PATATAS HORNO YOGUR PAN SIN GLUTEN</p>	<p>18</p> <p>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE MERLUZA AL AJILLO • ZANAHORIA SALTEADA FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>19</p> <p>PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>20</p> <p>GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>
<p>23</p> <p>PATATAS CON VERDURAS DIETA MERLUZA A LA BILBAÍNA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>24</p> <p>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA D • ENSALADA LECHUGA FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA ABADEJO AL AJILLO • PATATAS ASADAS FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>26</p> <p>CREMA DE PUERROS TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>27</p> <p>ARROZ CON GUISANTES MERLUZA AL AJILLO FLAN DE VAINILLA PAN SIN GLUTEN</p>
<p>30</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>	<p>31</p> <p>ARROZ CON TOMATE SALMÓN A LA PLANCHA D • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN SIN GLUTEN</p>			

Octubre 2023

LCE00091: CELIACO NO SOJA
INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> MERLUZA CON ALIOLI GRATINADA • ENSALADA VERDE FRUTA</p>	<p>3</p> <p>LENTEJAS CAMPESINAS <u>TORTILLA FRANCESA</u> • ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p>	<p>4</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ECO <u>LOMO DE CERDO ASADO</u> • PATATAS HORNO FRUTA</p>	<p>5</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS <u>ABADEJO A LA BILBAÍNA</u> • ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR</p>	<p>6</p> <p>PATATAS CON CHOCO POLLO EN SALSA DE MOSTAZA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p>
<p>9</p> <p>ARROZ A LA CUBANA CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p>	<p>10</p> <p><u>SOPA DE PASTA SIN GLUTEN</u> <u>MERLUZA AL HORNO (SIN AJO)</u> • PISTO DE VERDURAS FRUTA</p>	<p>11</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA VERDE FRUTA</p>		
<p>16</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO <u>ABADEJO AL AJILLO</u> • ENSALADA DE TOMATE FRUTA</p>	<p>17</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL AJILLO • PATATAS HORNO YOGUR</p>	<p>18</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> <u>CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO</u> • ZANAHORIA SALTEADA FRUTA</p>	<p>19</p> <p>PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA</p>	<p>20</p> <p>GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA</p>
<p>23</p> <p>PATATAS A LA RIOJANA MERLUZA A LA BILBAÍNA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA</p>	<p>24</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> <u>LOMO DE CERDO ASADO</u> • ENSALADA LECHUGA FRUTA</p>	<p>25</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA <u>ABADEJO AL AJILLO</u> • PATATAS ASADAS FRUTA</p>	<p>26</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>	<p>27</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • BRÓCOLI SALTEADO FLAN DE VAINILLA</p>
<p>30</p> <p><u>SOPA DE PASTA SIN GLUTEN</u> TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA</p>	<p>31</p> <p>PAELLA VALENCIANA <u>SALMÓN A LA PLANCHA D</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA</p>			

Octubre 2023

LRE00003: NO COLESTEROL

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 KCal. 622 H.C. 85 Lip. 21 P. 28</p> <p>MACARRONES CON TOMATE MERLUZA AL AJILLO • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>3 KCal. 689 H.C. 85 Lip. 30 P. 24</p> <p>LENTEJAS CAMPESINAS TORTILLA FRANCESA • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>4 KCal. 496 H.C. 63 Lip. 18 P. 25</p> <p>CREMA DE CALABACÍN ECO LOMO DE CERDO ASADO • PATATAS HORNO FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>5 KCal. 618 H.C. 76 Lip. 20 P. 39</p> <p>ALUBIAS CON VERDURAS ABADEJO AL AJILLO • ZANAHORIA AL AJILLO FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>6 KCal. 741 H.C. 63 Lip. 47 P. 20</p> <p>PATATAS CON VERDURAS DIETA POLLO EN SALSA DE MOSTAZA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>
<p>9 KCal. 573 H.C. 90 Lip. 18 P. 18</p> <p>ARROZ A LA CUBANA CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>10 KCal. 477 H.C. 58 Lip. 19 P. 22</p> <p>SOPA DE PASTA MERLUZA AL HORNO (SIN AJO) • PISTO DE VERDURAS FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>11 KCal. 645 H.C. 79 Lip. 28 P. 22</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>		
<p>16 KCal. 623 H.C. 76 Lip. 20 P. 40</p> <p>LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO ABADEJO AL AJILLO • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>17 KCal. 542 H.C. 74 Lip. 18 P. 26</p> <p>CREMA DE ZANAHORIA LOMO AL AJILLO • PATATAS HORNO FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>18 KCal. 284 H.C. 39 Lip. 10 P. 12</p> <p>CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO • ZANAHORIA SALTEADA FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>19 KCal. 643 H.C. 91 Lip. 19 P. 31</p> <p>PAELLA DE VERDURAS SALMÓN AL HORNO • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>20 KCal. 657 H.C. 81 Lip. 29 P. 23</p> <p>GARBANZOS CON VERDURA TORTILLA FRANCESA • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>
<p>23 KCal. 749 H.C. 62 Lip. 47 P. 23</p> <p>PATATAS CON VERDURAS DIETA MERLUZA A LA BILBAÍNA • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>24 KCal. 598 H.C. 88 Lip. 16 P. 30</p> <p>MACARRONES CON TOMATE LOMO DE CERDO ASADO • ENSALADA LECHUGA FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>25 KCal. 653 H.C. 83 Lip. 19 P. 42</p> <p>LENTEJAS CON VERDURA ABADEJO AL AJILLO • PATATAS ASADAS FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>26 KCal. 630 H.C. 92 Lip. 21 P. 22</p> <p>PUCHERO DE COCIDO TORTILLA DE PATATA • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>27 KCal. 537 H.C. 94 Lip. 13 P. 16</p> <p>ARROZ TRES DELICIAS WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA FRUTA PAN INTEGRAL</p>
<p>30 KCal. 499 H.C. 71 Lip. 19 P. 14</p> <p>SOPA DE PICADILLO TORTILLA DE PATATA CON CALABACIN • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>31 KCal. 730 H.C. 86 Lip. 28 P. 37</p> <p>PAELLA VALENCIANA SALMÓN A LA PLANCHA D • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN BLANCO</p>			

Octubre 2023

LAL00003: NO HUEVO

INFANTIL / COMIDA / MENU INFANTIL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>2 KCal. 630 H.C. 92 Lip. 21 P. 24</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> <u>MERLUZA AL AJILLO</u> • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>3 KCal. 616 H.C. 81 Lip. 18 P. 36</p> <p><u>LENTEJAS CAMPESINAS</u> <u>LOMO DE CERDO ASADO</u> • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>4 KCal. 732 H.C. 66 Lip. 44 P. 21</p> <p><u>CREMA DE CALABACÍN ECO</u> <u>ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA</u> • PATATAS HORNO FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>5 KCal. 622 H.C. 74 Lip. 19 P. 42</p> <p><u>ALUBIAS CON VERDURAS</u> <u>ABADEJO A LA BILBAÍNA</u> • ZANAHORIA AL AJILLO YOGUR PAN BLANCO</p>	<p>6 KCal. 453 H.C. 57 Lip. 16 P. 23</p> <p><u>PATATAS CON CHOCO</u> <u>POLLO EN SALSA DE MOSTAZA</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>
<p>9 KCal. 573 H.C. 90 Lip. 18 P. 18</p> <p><u>ARROZ A LA CUBANA</u> <u>CONTRMUSLO DE POLLO AL HORNO</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>10 KCal. 596 H.C. 91 Lip. 19 P. 19</p> <p><u>SOPA DE PASTA SIN GLUTEN</u> <u>VARITAS DE PESCADO</u> • PISTO DE VERDURAS FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>11 KCal. 572 H.C. 76 Lip. 17 P. 34</p> <p><u>PUCHERO DE COCIDO</u> <u>LOMO DE CERDO ASADO</u> • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>		
<p>16 KCal. 623 H.C. 76 Lip. 20 P. 40</p> <p><u>LENTEJAS CON CALABACÍN Y PUERRO</u> <u>ABADEJO AL AJILLO</u> • ENSALADA DE TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>17 KCal. 566 H.C. 71 Lip. 20 P. 29</p> <p><u>CREMA DE ZANAHORIA</u> <u>LOMO AL AJILLO</u> • PATATAS HORNO YOGUR PAN BLANCO</p>	<p>18 KCal. 720 H.C. 105 Lip. 26 P. 23</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> <u>SALCHICHA DE PAVO</u> • ZANAHORIA SALTEADA FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>19 KCal. 643 H.C. 91 Lip. 19 P. 31</p> <p><u>PAELLA DE VERDURAS</u> <u>SALMÓN AL HORNO</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>20 KCal. 584 H.C. 77 Lip. 17 P. 35</p> <p><u>GARBANZOS CON VERDURA</u> <u>LOMO DE CERDO ASADO</u> • ENSALADA VERDE FRUTA PAN INTEGRAL</p>
<p>23 KCal. 514 H.C. 63 Lip. 19 P. 26</p> <p><u>PATATAS A LA RIOJANA</u> <u>MERLUZA A LA BILBAÍNA</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>24 KCal. 667 H.C. 100 Lip. 23 P. 23</p> <p><u>MACARRONES SIN GLUTEN CON TOMATE</u> <u>HAMBURGUESA MIXTA EN SALSA ESPAÑOLA</u> • ENSALADA LECHUGA FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>25 KCal. 653 H.C. 83 Lip. 19 P. 42</p> <p><u>LENTEJAS CON VERDURA</u> <u>ABADEJO AL AJILLO</u> • PATATAS ASADAS FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>26 KCal. 603 H.C. 77 Lip. 20 P. 34</p> <p><u>PUCHERO DE COCIDO</u> <u>LOMO DE CERDO ASADO</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN BLANCO</p>	<p>27 KCal. 579 H.C. 99 Lip. 14 P. 19</p> <p><u>ARROZ TRES DELICIAS</u> <u>WOK DE POLLO CON VERDURAS Y SALSA DE SOJA</u> FLAN DE VAINILLA PAN INTEGRAL</p>
<p>30 KCal. 500 H.C. 61 Lip. 20 P. 23</p> <p><u>SOPA DE PASTA SIN GLUTEN</u> <u>LOMO DE CERDO ASADO</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA FRUTA PAN INTEGRAL</p>	<p>31 KCal. 730 H.C. 86 Lip. 28 P. 37</p> <p><u>PAELLA VALENCIANA</u> <u>SALMÓN A LA PLANCHA D</u> • ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ FRUTA PAN BLANCO</p>			

AUSOLAN opta por un menú equilibrado y variado que cubre el 35% de las calorías necesarias a lo largo del día. Los hábitos y las conductas deben de trabajarse en edades muy tempranas, de ahí la importancia del trabajo conjunto de los padres/madres e hijos/hijas en el propio ámbito familiar durante la cena.

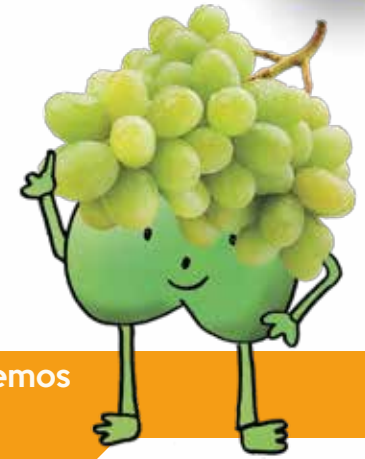
Equilibra tu plato



50%
VITAMINAS
· Verduras
· Ensaladas
· Fruta fresca de temporada

25%
PROTEINAS
· Legumbres
· Pescado
· Carne
· Huevos

25%
HIDRATOS DE CARBONO
· Patatas
· Pasta
· Arroz



Alimentos que debemos consumir a diario



CEREALES
4-6 rac.



LÁCTEOS
2-4 rac.



FRUTA
3 rac.



VERDURAS
2 rac.



ACEITE
3 rac.



AGUA
2-4 vasos

Alimentos que debemos consumir a la semana



FRUTOS SECOS
4-6 rac.

LEGUMBRES
4-6 rac.



HUEVOS
3-4 rac.



PESCADO
3-4 rac.



CARNE
3-4 rac.

SI HEMOS COMIDO PODEMOS CENAR

Cereales, legumbres	Hortalizas crudas o legumbres cocidas
Verduras	Cereales
Carne	Pescado o huevo
Pescado	Carne o huevo
Huevo	Pescado o carne magra
Fruta	Lácteos o fruta
Lácteos	Fruta