

**MENÚS QUE SERVIREMOS DURANTE  
EL MES DE OCTUBRE 2017  
C.E.I.P. : JUAN FALCÓ**



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2 1º ARROZ CON TOMATE 2º CINTA DE LOMO A LA PLANCHA C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA EN ALMÍBAR	3 1º PURÉ DE VERDURAS 2º FILETE DE POLLO A LA PLANCHA C/ PATATAS POSTRE : FRUTA Y LECHE	4 1º LENTEJAS HORTELANAS 2º PALOMETA A LA ANDALUZA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE: FRUTA Y LECHE	5 1º CODITOS A LA NAPOLITANA 2º CARNE EN SALSA CON VERDURAS POSTRE : FRUTA Y LECHE	6 1º GARBANZOS ESTOFADOS C/ VERDURAS 2º TORTILLA DE PAVO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE : YOGUR
9 1º JUDÍAS VERDES CON JAMÓN O PURÉ 2º JAMONCITOS DE POLLO C/ TOMATE Y PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE	10 1º JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO 2º CAZÓN ADOBADO C/ ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS POSTRE : FRUTA Y LECHE	11 1º ESPAGUETIS CON ATÚN 2º CHULETA CERDO A LA RIOJANA POSTRE: FRUTA Y LECHE	12 Festivo	13 No lectivo
16 1º PATATAS CON MAGRO 2º PALOMETA ANDALUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE: FRUTA Y LECHE	17 1º JUDÍAS PINTAS CON LACON 2º TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE: FRUTA Y LECHE	18 1º ARROZ C/ TOMATE 2º RAGOUT DE AÑOJO CON PATATAS POSTRE : FRUTA Y LECHE	19 1º CREMA DE PUERRO Y ZANAHORIA 2º ALBÓNDIGAS CASERAS CON PATATAS POSTRE : FRUTA Y LECHE	20 1º ENSALADA DE PASTA 2º MERLUZA EN SALSA CON VERDURAS POSTRE: YOGUR
23 1º ARROZ CON TOMATE 2º CAZÓN EN ADOBO C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE : FRUTA Y LECHE	24 Menú gastronómico COMUNIDAD DE MADRID 1º SOPA DE COCIDO 2º COCIDO MADRILEÑO POSTRE: FRUTA Y LECHE	25 1º TALLARINES CON BACON 2º MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES POSTRE: FRUTA Y LECHE	26 1º PURÉ DE VERDURAS 2º HAMBURGUESA CASERA CON PATATAS POSTRE: FRUTA Y LECHE	27 1º LENTEJAS CASERAS 2º TORTILLA FRANCESA C/PISTO DE VERDURAS POSTRE: YOGUR
30 1º PATATAS CON BONITO 2º CINTA DE SAJONIA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ POSTRE : FRUTA Y LECHE	31 1º MACARRONES A LA BOLONESA 2º TORTILLA PAISANA C/ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA POSTRE : FRUTA Y LECHE			

**EN LOS MENÚS NO SE UTILIZA NINGÚN TIPO DE PRECOCINADO**

Para cualquier consulta (incluida información de alérgenos) podrán ponerse en contacto con la dietista al siguiente correo electrónico: [nutricion@comedoresblanco.es](mailto:nutricion@comedoresblanco.es) o al teléfono 607524915. Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética, nº de Socia: addinma247.

**TODOS LOS MENÚS VAN ACOMPAÑADOS DE PAN Y AGUA**

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
2	694	23,7	19	103	6,1	100	4,7
3	596	33	13,1	80,2	3	196	6,3
4	625	39,9	12,1	80,4	1,8	139	8
5	644	38,2	20,3	71,8	5,9	305	5,8
6	615	31,3	13,5	83	2,8	144	8,5
9	657	37,7	22,9	69,3	4,9	186	5,2
10	651	46,7	12,1	78,1	2,9	200	8
11	685	25,8	24,4	86	7,4	94,6	4,1
13							
16	598	37,3	14,5	75	2,9	113	4,3
17	649	33	25,2	66,9	7,9	160	6,3

Día	Kcal.	Proteínas	Grasas	Hidratos carbono	AGS	Calcio	Hierro
18	602	28,9	24	63,2	6,3	81	3,7
19	600	33,3	17,4	69,9	5,2	345	7,3
20	597	31,6	10,5	89	1,9	138	4,8
23	659	39	12,7	94,7	3,4	312	3,9
24	642	36,7	16,3	79,6	4,1	153	8,1
25	635	32,1	13,6	90,6	3,8	141	5,2
26	614	32,8	22,4	65,3	7,2	146	6,5
27	696	31,5	21	85,5	4,9	163	8,9
30	616	25,6	28,9	59,2	8,5	86,7	3,6
31	670	29,6	21,3	85,8	5,8	290	5,1