

## MENÚ OCTUBRE

	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
	Acelgas frescas con patatas, sofrito de ajo y jamón  Pollo asado al limón  Fruta fresca y pan integral	Lentejas arroz y chorizo  Tortilla de calabacín con ensalada  Fruta fresca y pan integral	Crema de zanahoria y puerro  Ternera asada km 0 con ensalada  Yogur Villa Corona y pan integral	Judías verdes con patatas  Pescado azul con salsa de verduras  Fruta fresca y pan integral
	Kcal.: 786,5 Lip.: 36,9 Prot.: 44,7 H.C.: 64,0	Kcal.: 683,2 Lip.: 26,6 Prot.: 38,3 H.C.: 69,1	Kcal.: 713,3 Lip.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 713,3 Lip.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Ensalada de arroz con tomate, huevo duro, maíz y aceitunas)  Salchichas frescas con tomate  Fruta fresca y pan integral	Lentejas con verduras  Pavo guisado y ensalada  Fruta fresca y pan integral	Pella (coliflor) con bechamel y queso  Pescado blanco al horno  Fruta fresca y pan integral	Puchero con garbanzos con verduras  Tortilla de atún y ensalada  Fruta fresca y pan integral	<b>FESTIVO</b>
Kcal.: 720,8 Lip.: 27,4 Prot.: 48,1 H.C.: 60,2	Kcal.: 734,9 Lip.: 32,9 Prot.: 43,6 H.C.: 62,0	Kcal.: 713,3 Lip.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 756,8 Lip.: 36,3 Prot.: 27,8 H.C.: 76,8	
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Judías verdes con zanahoria  Tortilla de patata con ensalada  Fruta fresca y pan integral	Alubias blancas con chorizo  Pescado blanco con ensalada  Fruta fresca y pan integral	Ensalada aragonesa (tomate, patata, atún, huevo duro, olivas y nueces)  Arroz con pollo  Fruta fresca y pan integral	Crema de verduras con tostones  Hamburguesa km 0  Arroz con leche casero y pan integral	Pasta integral al pesto  Pescado azul al horno  Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 859,1 Lip.: 38,6 Prot.: 26,9 H.C.: 98,9	Kcal.: 682,9 Lip.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 748,8 Lip.: 27,1 Prot.: 39,6 H.C.: 85,7	Kcal.: 755,2 Lip.: 29,1 Prot.: 31,2 H.C.: 90,3	Kcal.: 654,7 Lip.: 30,3 Prot.: 31,1 H.C.: 60,0
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Lentejas con chorizo y arroz  Tortilla de espinacas frescas y ensalada  Kiwi y pan integral	Brocoli con patatas  Pechuga de pollo al curry  Fruta fresca y pan integral	Acelgas frescas con sofrito de ajo y jamón  Pescado blanco con ensalada  Yogur Villa Corona y pan integral	Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, col y carne)  Fruta fresca y pan integral	Crema de calabacín y quinoa  Pescado azul en salsa verduras  Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 713,3 Lip.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 683,5 Lip.: 29,8 Prot.: 23,4 H.C.: 67,6	Kcal.: 752,3 Lip.: 24,9 Prot.: 22,0 H.C.: 104,4	Kcal.: 683,2 Lip.: 26,6 Prot.: 38,3 H.C.: 69,1	Kcal.: 683,2 Lip.: 26,6 Prot.: 38,3 H.C.: 69,1
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	
Arroz con tomate  Pavo guisado y ensalada  Fruta fresca y pan integral	Crema de guisantes y patata con variado de semillas  Pescado azul con calabacín  Fruta fresca y pan integral	Sopa de pescado con fideos  Huevos mollet con ensalada  Fruta fresca y pan integral	Judías verdes con patatas  Pescado blanco al orio  Fruta fresca y pan integral	
Kcal.: 695,5 Lip.: 27,8 Prot.: 28,3 H.C.: 72,3	Kcal.: 676,4 Lip.: 24,9 Prot.: 36,2 H.C.: 70,7	Kcal.: 728,0 Lip.: 20,7 Prot.: 35,6 H.C.: 94,0	Kcal.: 728,2 Lip.: 45,8 Prot.: 21,2 H.C.: 50,8	

### RECUERDA

Los pescados servidos en el Comedor son:

- \* Pescado Blanco: Merluza y Bacalao
- \* Pescado Azul: Salmón, Emperador y Atún

### FRUTOS SECOS



Arroz tres delicias

**Aportan grasas saludables y pueden ser un alimento adecuado para sustituir a caramelos y dulces, pero siempre con moderación.**

**Su composición nutricional demuestra que se trata de alimentos muy completos, porque contienen sobre todo grasas insaturadas y proteínas, así como minerales y fibra.**

Crema de verduras con tostones  
  
Hamburguesa km 0  
  
Fruta fresca y pan integral

Boliches con chorizo  
  
Pescado blanco con ensalada  
  
Fruta fresca y pan integral

Crema de calabacín y quinoa  
  
Pescado azul en salsa verduras  
  
Fruta fresca y pan integral

Cocido completo (sopa, garbanzos, patata, col y carne)  
  
Fruta fresca y pan integral