

# MENÚ COLEGIOS-OCTUBRE



## Lunes

1º		30
2º		

Postre

1º	Fideua con tomate.	7
2º	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz.	

Postre

1º	Potaje de alubias con verduras.	14
2º	Hamburguesa (cerdo/ ternera) con brócoli al vapor	

Postre

1º	Patatas con chocos.	21
2º	Lomo adobado con champiñones.	

Postre

1º	Espaguetis carbonara.	28
2º	Croquetas con judías verdes esparragadas. Pan.	

Postre

## Martes

	Guiso de lentejas con zanahorias.	1
	Lenguado en salsa verde con tomates asados.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 500; Prot: 14,7g; HC: 65,5 g; Grasas: 15,7g

	Potaje de alubias.	8
	Merluza a la vasca con guisantes y espárragos.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 692; Prot: 23 g; HC: 70g; Grasas: 31,3g

	Patatas con carne.	15
	Tortilla francesa con tomate y orégano.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 566; Prot: 23,3g; HC: 47,8g; Grasas: 20g

	Pasta (tiburón) con york.	22
	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 550 ; Prot: 16g ; HC: 51g; Grasas: 33g

	Patatas riojanas.	29
	Lenguado al limón con calabacín.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 550 ; Prot: 16g ; HC: 51g; Grasas: 33g

## Miércoles

	Espirales con tomate.	2
	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y espárragos.	
	Pan.	

Fruta.  
Kcal: 659; Prot: 21,8g; HC: 64,4g; Grasas: 28g

	Patatas con verduras.	9
	Escalopín de cerdo en salsa de apio con zanahorias baby.	
	Pan.	

Fruta.  
Kcal: 657; Prot: 25g; HC: 75g; Grasas: 26,2g

	Macarrones con queso.	16
	Lenguado al horno con patatas, pimiento, cebolla y limón.	
	Pan.	

Fruta.  
Kcal: 555; Prot: 19g; HC: 82g; Grasas: 17g

	Guiso de lentejas.	23
	Abadejo a las finas hierbas con boniato asado.	
	Pan.	

Fruta.  
Kcal: 531; Prot: 21g ; HC: 50g; Grasas: 19g

	Potaje de apio y acelgas.	30
	Tortilla de patatas con tomate y albahaca. Pan.	

Fruta.  
Kcal: 531; Prot: 21g ; HC: 50g; Grasas: 19g

## Jueves

	Crema de calabacín.	3
	Pollo en salsa con col refrita.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 461; Prot:15g; HC:60g ; Grasas: 17,5g

	Sopa de ave con arroz.	10
	Filete de pollo al ajillo con patatas.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 662; Prot: 32g; HC: 80g ; Grasas: 15g

	Arroz con verduras.	17
	Lagrimitas de pollo con ensalada de lechuga y queso fresco.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 551; Prot: 26g; HC: 52g; Grasas: 21g

	Sopa de pavo con arroz.	24
	Albóndigas a la jardinera.	
	Pan integral.	

Fruta.  
Kcal: 640; Prot: 21g; HC: 85g; Grasas: 21g

	Crema de verduras.	31
	Pollo a la fiora con arroz blanco.	
	Pan integral.	

Galletas Halloween.  
Kcal: 640; Prot: 21g; HC: 85g; Grasas: 21g

## Viernes

	Arroz a la marinera.	4
	Salchichas Pic-Nic con judías verdes.	
	Pan.	

Yogur.  
Kcal: 513; Prot: 18,5g; HC: 50g; Grasas: 25g

	Lentejas estofadas.	11
	Abadejo al ajo-perejil con coliflor.	
	Pan.	

Yogur.  
Kcal: 498 ; Prot: 20g; HC: 82g ; Grasas: 8,2g

	Crema de zanahorias y calabaza.	18
	Merluza a la roteña.	
	Pan.	

Yogur.  
Kcal: 617 ; Prot: 19g ; HC: 51g; Grasas: 23g

	Fabada asturiana.	25
	Pizza.	
	Pan.	

Yogur.  
Kcal: 469; Prot: 22g; HC: 42g; Grasas: 22g



www.comedoresjupes.com

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú esta supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o directamente con la dirección del centro.

