

En Jupes buscamos aprovechar las cosechas de cada temporada.

¡Bienvenido sea Octubre y las ricas recetas con apío, acelgas, calabaza,

berenjenas...! **Lunes**

## MENÚ OCTUBRE 2020 CALIENTE - COLEGIOS



comedores  
**Jupes**  
www.comedoresjupes.com

	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
			1	2
			<b>POTAJE DE ALUBIAS Y CHORIZO</b> Pollo al horno con Parrillada de verduras Pan integral Fruta Kcal: 795; HC: 66,3; Lip: 36; Prot: 51,5	<b>SOPA DE AVE CON ARROZ</b> Pescado (Bacalao) en tomate Pan Yogur Kcal: 639; HC:72,8; Lip: 19; Prot: 44
5	6	7	8	9
<b>PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO</b> Pescado (Merluza) al ajo-perejil con Coliflor Pan Fruta Kcal: 706; HC: 83; Lip: 24,6; Prot: 38	<b>PATATAS CON HIGADITO</b> Tortilla francesa con Tomate y orégano Pan Integral Fruta Kcal: 617; HC: 55; Lip: 27,4; Prot: 35,4	<b>ARROZ CON VERDURAS</b> Pollo al chilindrón Pan Fruta Kcal: 733; HC: 95,3; Lip: 22,7; Prot: 36,8	<b>CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN</b> Pescado (Lenguado) a la naranja con Patatas dólar Pan Integral Fruta Kcal: 483; HC: 53,6; Lip: 17,8; Prot: 26,3	<b>POTAJE DE APIO Y ACELGAS</b> Albóndigas a la jardinera Pan Yogur Kcal: 749; HC:76; Lip: 34; Prot: 34
12	13	14	15	14
<b>FIESTA</b> ☺	<b>PASTA CON YORK</b> Tortilla francesa con Ensalada (lechuga y maíz) Pan Integral Fruta Kcal: 643; HC: 77; Lip: 24; Prot: 30,5	<b>PATATAS EN BLANCO</b> Pescado (Abadejo) al horno con Pimiento asado Pan Fruta Kcal: 520; HC: 57; Lip: 20,1; Prot: 28,1	<b>POTAJE DE JUDÍAS VERDES Y CALABAZA</b> Salchichas pic-nic con Zanahorias baby Pan Integral Fruta Kcal: 685; HC:65,4; Lip: 32,8; Prot: 31,7	<b>SOPA DE AVE</b> Pollo a la ñora con Patatas Pan Yogur Kcal: 619; HC: 83,7; Lip: 13; Prot: 41,4
19	20	21	22	23
<b>LENTEJAS GUIADAS</b> Tortilla de patatas con Lechuga y espárragos Pan Fruta Kcal: 736; HC: 61,4; Lip: 43,2; Prot: 26	<b>PATATAS CON VERDURAS</b> Pescado (Merluza) al limón con Judías verdes Pan Integral Fruta Kcal: 485; HC: 56; Lip:16,2; Prot: 28	<b>ESPIRALES VEGETALES</b> Escalopín de cerdo con Champiñones al ajillo Pan Fruta Kcal: 662; HC: 76; Lip: 24; Prot: 33,3	<b>CREMA DE PUERROS Y CALABACIN</b> Pollo a las finas hierbas con Zanahorias baby Pan Integral Fruta Kcal: 607; HC:45,8; Lip: 30; Prot: 39,3	<b>ARROZ CON BRÓCOLI</b> Pescado (Lenguado) al limón con Patatas panaderas Pan Yogur Kcal: 592; HC: 73; Lip: 18,8; Prot: 33
26	27	28	29	30
<b>GUIZO DE PATATAS Y CALABAZA</b> Pescado (Abadejo) con Menestra de verduras Pan Fruta Kcal: 478; HC: 42; Lip: 22; Prot: 29	<b>MACARRONES CON CARBONARADE BERENJENAS</b> Tiras de pollo al limón con Calabacines Pan Integral Fruta Kcal: 725;HC: 62; Lip: 26; Prot: 61	<b>POTAJE DE GARBANZOS</b> Tortilla francesa con Zanahorias Pan Fruta Kcal: 729; HC: 73,5; Lip: 32,2; Prot: 36,4	<b>ARROZ CON TOMATE</b> Pavo encebollado Pan Integral Fruta Kcal: 753; HC:90; Lip: 28; Prot: 34	<b>SOPA DE FIDEOS</b> Pescado (Merluza) al horno con Patatas Pan Yogur Kcal: 603; HC: 83,2; Lip: 11,3; Prot: 42



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos.

Para cualquier duda acerca de nuestro menú, póngase en contacto con nosotros a través del correo [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o nuestro número de teléfono 956547694.

Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).