

# Octubre



Introduce este **código** en nuestra web y podrás descárgarte el menú de tus hijos para tenerlo siempre a mano.  
**KC84B7J3**

Menú elaborado por el departamento de nutrición de



<p><b>3</b></p> <p>ARROZ CON TOMATE / COLIFLOR CON BECHAMEL</p> <p>FILETE DE LENGUADO AL HORNO CON GUISANTES / REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y JAMÓN COCIDO</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>4</b></p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS / SOPA DE AJO</p> <p>TORTILLA DE PATATAS CON LECHUGA Y ZANAHORIA / LOMO EN SALSA</p> <p>YOGUR</p>	<p><b>5</b></p> <p>TALLARINES CON SALSA NAPOLITANA / PATATAS EN SALSA VERDE</p> <p>CAELLA AL HORNO CON CEBOLLA Y TOMATE / VARITAS DE MERLUZA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>6</b></p> <p>CREMA DE PUERROS / ENSALADA DE GARBANZOS</p> <p>MAGRO CON PATATAS / HUEVOS CON BECHAMEL</p> <p>YOGUR</p>	<p><b>7</b></p> <p>LENTEJAS CON ARROZ / CONSOMÉ</p> <p>POLLO AL HORNO CON LECHUGA Y ACEITUNAS / FILETE DE ABADEJO AL HORNO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>GLÚCIDOS</p> <p>LÍPIDOS</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>KCAL</p>	<p>55,45</p> <p>30,53</p> <p>13,73</p> <p>654,09</p>	
<p><b>10</b></p> <p>CREMA DE CALABACÍN / PAELLA MIXTA</p> <p>ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA / ROTI DE PAVO AL HORNO CON SALSA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>11</b></p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO / SOPA DE ESTRELLAS</p> <p>POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑONES / FOGONERO A LA ROMANA</p> <p>YOGUR</p>	<p><b>12</b></p> <p>FESTIVO</p>	<p><b>13</b></p> <p>MACARRONES CON TOMATE / GARBANZOS CON ESPINACAS</p> <p>PORCIÓN DE MERLUZA CON ENSALADA / EMPERADOR A LA PLANCHA CON LIMÓN</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>14</b></p> <p>ALUBIAS ESTOFADAS / JUDÍAS VERDES CON PATATA Y TOMATE</p> <p>TORTILLA DE ATÚN CON ENSALADA / RAGÚT DE TERNERA CON CHAMPIÑONES</p> <p>YOGUR</p>	<p>GLÚCIDOS</p> <p>LÍPIDOS</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>KCAL</p>	<p>55,54</p> <p>30,71</p> <p>13,59</p> <p>648,07</p>	
<p><b>17</b></p> <p>ESPIRALES GRATINADOS / MENESTRA DE VERDURAS CON BACÓN</p> <p>TORTILLA DE PATATAS / PECHUGA DE POLLO EMPANADA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>18</b></p> <p>FABADA / ESPINACAS AL AJILLO</p> <p>ABADEJO A LAS FINAS HIERBAS CON LECHUGA Y ACEITUNAS / MINIEMPANADILLAS DE ATÚN</p> <p>YOGUR</p>	<p><b>19</b></p> <p>CREMA DE VERDURAS / COLIFLOR GRATINADA</p> <p>LOMO DE SAJONIA CON VERDURITAS / SALCHICHAS CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>20</b></p> <p>SOPA DE COCIDO / ARROZ CON TOMATE</p> <p>COCIDO COMPLETO / MERLUZA AL HORNO CON ZANAHORIAS</p> <p>YOGUR</p>	<p><b>21</b></p> <p>PATATA ESTOFADA / ENSALADA DE PASTA</p> <p>LENGUADO EN SALSA VERDE CON GUISANTES / SAN JACOBO CON ENSALADA</p> <p>FRUTA</p>	<p>GLÚCIDOS</p> <p>LÍPIDOS</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>KCAL</p>	<p>55,63</p> <p>30,51</p> <p>13,69</p> <p>665,11</p>	
<p><b>24</b></p> <p>CREMA DE ZANAHORIA / ESPAGUETTIS CON ATÚN Y TOMATE</p> <p>HAMBURGUESA DE TERNERA CON PATATAS FRITAS / ALITAS DE POLLO</p> <p>FRUTA EN ALMÍBAR</p>	<p><b>25</b></p> <p>LENTEJAS A LA JARDINERA / ENSALADA DE ARROZ</p> <p>FOGONERO EN SALSA VERDE / BOCARTES FRITOS</p> <p>YOGUR</p>	<p><b>26</b></p> <p>JUDÍAS VERDES SALTEADAS / PATATAS A LA RIOJANA</p> <p>POLLO CON MANZANA / CROQUETAS DE JAMÓN</p> <p>FRUTA</p>	<p><b>27</b></p> <p>POTAJE DE GARBANZOS / PURÉ DE VERDURAS</p> <p>TORTILLA FRANCESA CON TOMATE Y CHAMPIÑONES / SALMÓN A LA VINAGRETA</p> <p>YOGUR</p>	<p><b>28</b></p> <p>CODITOS CON SALSA BOLOOESA / SOPA DE PESCADO</p> <p>MERLUZA A LA ROMANA CON LECHUGA / JAMÓN ASADO CON PURÉ DE PATATA</p> <p>FRUTA</p>	<p>GLÚCIDOS</p> <p>LÍPIDOS</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>KCAL</p>	<p>55,67</p> <p>30,80</p> <p>13,30</p> <p>656,51</p>	
<p><b>31</b></p> <p>SOPA DE AVE / ARROZ TRES DELICIAS</p> <p>POLLO AL HORNO CON VERDURAS / LOMO DE CERDO CON PIMIENTOS</p> <p>YOGUR</p>				<p>Una <b>Cena</b> saludable es fundamental para una alimentación completa y equilibrada.</p> <p>Regístrate en nuestra web <a href="http://www.elgustodecrecer.es">www.elgustodecrecer.es</a> y encuentra deliciosas recetas y consejos sobre cómo completar su alimentación con cenas saludables.</p>		<p>GLÚCIDOS</p> <p>LÍPIDOS</p> <p>PROTEÍNAS</p> <p>KCAL</p>	<p>00,00</p> <p>00,00</p> <p>00,00</p> <p>00,00</p>

Consulta nuestra web [www.elgustodecrecer.es](http://www.elgustodecrecer.es) y descárgate nuestros consejos.

