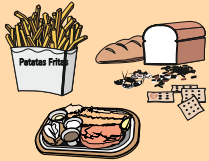


Menú Básico Octubre 2026

Valor Nutricional ENTRE 7 y 10 años

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

SÍQUENOS EN Redes: INSTAGRAM y Tiktok COINYE.ES

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
SÍQUENOS EN Redes: INSTAGRAM y Tiktok COINYE.ES				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Madrleña Lech. Toma. Zanahoria Melocotón Pan (1,2,3,6,9,10,14) HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	Lentejas a la Riojana Huevo Frito Patatas Fritas Pera Pan Integral (1,2) HC 61 LIP 31PRO 29 KCAL 652	Judías Verdes con Tomate Magro en Salsa Puré de Patata Plátano Pan (1,4) HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 661	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Garbanzos, Ternera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan (1,2,6,14) HC 75 LIP 27 PRO 32 KCAL 644	Arroz con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Yogur Pan (1,4) HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DÍA NO LECTIVO	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2) HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	Sopa de Pasta Integral San Jacobo Casero Lech. Tom y Maíz Melocotón Pan (1,2,4,6,14) HC 68 LIP 32 PRO 32 KCAL 644	Arroz con Tomate Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Melón Pan (1,3,9,10) HC 64 LIP 31 PRO 26 KCAL 632	Lentejas Ecológicas Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan Integral (1,6,7,12) HC 54 LIP 34 PRO 38 KCAL 666
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Rizadas Yogur Pan (1,2) HC 61 LIP 36 PRO 25 KCAL 655	Garbanzos Estofados Bitokes de Pollo Lech. Tom. y Cebolla Plátano Pan (1,7) HC 64 LIP 31 PRO 29 KCAL 657	Arroz Integral a la Milanesa Filete de Merluza en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan (1,3,9,10) HC 62 LIP 32 PRO 25 KCAL 650	Judías Canela Guisadas Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan (1,2) HC 55 LIP 38 PRO 27 KCAL 650	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Zanahorias Baby Melón Pan Integral (1,2,6,14) HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan (1,2,3,6,9, 10,14) HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	Lentejas Estofadas Tortilla de Queso Escarola, Tom, y Maíz Manzana Pan (1,2,4) HC 59 LIP 38 PRO 28 KCAL 653	Patatas con Verduras Fte. de Pechuga Milanesa Lechuga, Tomate y Pipas Mandarina Pan (1,12) HC 61 LIP 32 PRO 31 KCAL 654	Sopa de Sémola Albóndigas Ternera Jardinera Arroz Pilaf Melón Pan Integral (1,2,4,6,14) HC 69 LIP 29 PRO 28 KCAL 657	Crema de Hortalizas Bastoncitos de Merluza Patatas Cocidas Yogur Pan (1,2,3,4,9,10) HC 58 LIP 35 PRO 27 KCAL 639

Alérgenos
(nº)



Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS