# MENÚ ENTERO CON GUARNICIÓN
# OCTUBRE

**ALÉRGENOS SEGÚN REGLAMENTO 1169/2011**

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| **1º SEMANA** | | **MARTES 1** | **MIERCOLES 2** | **JUEVES 3** | **VIERNES 4** |
| **1ºPLATO**<br>**2ºPLATO**<br>**PAN Y POSTRE** | | PATATAS GUISADAS CON MERLUZA<br>CHURRASQUITO DE POLLO EN SALSA<br>CALABACÍN SALTEADO<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | PUCHERO CON ARROZ<br>LENGUADO EN SALSA DE VERDURAS<br>ENSALADA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56 | MACARRONES CON TOMATE Y ATÚN<br>HAMBURGUESA DE TERNERA<br>SALTEADO DE VERDURAS<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52 | CREMA DE JUDÍAS VERDES<br>FILETE DE MERLUZA EMPANADA<br>ENSALADILLA<br>PAN Y MOUSSE DE FRESA<br>Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50 |
| **2º SEMANA** | **LUNES 7** | **MARTES 8** | **MIÉRCOLES 9** | **JUEVES 10** | **VIERNES 11** |
| **1ºPLATO**<br>**2ºPLATO**<br>**PAN Y POSTRE** | PATATAS ENTOMATADAS<br>LOMO SAJONIA AL HORNO<br>ZANAHORIAS BABY<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50 | LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO<br>MERLUZA EN SALSA DE ZANAHORIA<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | PAELLA DE PESCADO<br>ALBÓNDIGAS DE POLLO EN SALSA<br>BRÓCOLIS REHOGADOS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 | ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>TORTILLA DE PATATAS<br>CALABACÍN SALTEADO<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | CREMA DE ZANAHORIA<br>CROQUETAS DEL COCIDO<br>PATATAS AL HORNO<br>PAN Y MOUSSE DE CHOCOLATE<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 |
| **3º SEMANA** | **LUNES 14** | **MARTES 15** | **MIÉRCOLES 16** | **JUEVES 17** | **VIERNES 18** |
| **1ºPLATO**<br>**2ºPLATO**<br>**PAN Y POSTRE** | CAZUELA DE FIDEOS A LA MARINERA<br>MOMENTÍSIMO DE POLLO AL HORNO<br>SALTEADO DE GUISANTES<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 665, Prot: 17, Lipi:22, HC: 53 | POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA<br>TORTILLA FRANCESA<br>ZANAHORIAS BABY<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 637, Prot: 18, Lipi:20, HC: 50 | ARROZ A LA CUBANA<br>LENGUADO AL AJILLO<br>COLIFLOR REHOGADA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 634, Prot: 17, Lipi:22,HC: 53 | LENTEJAS CON VERDURAS<br>LOMO EN SALSA DE CHAMPIÑONES<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 | CREMA DE CALABAZA<br>PEZQUITOS<br>PATATATAS SALTEADAS<br>PAN Y NATILLA<br>Kcal: 615, Prot: 9, Lipi:10, HC: 50 |
| **4º SEMANA** | **LUNES 21** | **MARTES 22** | **MIÉRCOLES 23** | **JUEVES 24** | **VIERNES 25** |
| **1ºPLATO**<br>**2ºPLATO**<br>**PAN Y POSTRE** | PATATAS GUISADAS CON PAVO<br>TORTILLA FRANCESA<br>VERDURAS REHOGADAS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | ALUBIAS ESTOFADAS CON VERDURAS<br>POLLO EN SALSA CALABAZA<br>CALABACÍN SALTEADO<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 646, Prot: 18, Lipi:25, HC: 56 | LACITOS A LA BOLOÑESA<br>SALMÓN ENCEBOLLADO<br>BRÓCOLIS REHOGADOS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 645, Prot: 18, Lipi:20 HC: 57 | PUCHERO CON ARROZ<br>LOMO SAJONIA AL HORNO<br>ENSALADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | CREMA DE CALABACÍN<br>VARITAS DE MERLUZA<br>PATATAS AL HORNO<br>PAN Y FLAN DE VAINILLA<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52 |
| **5º SEMANA** | **LUNES 28** | **MARTES 29** | **MIÉRCOLES 30** | **JUEVES 31** | |
| **1ºPLATO**<br>**2ºPLATO**<br>**PAN Y POSTRE** | LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO<br>TORTILLA FRANCESA<br>ENSALADA<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | SOPA DE LETRAS<br>ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA<br>ZANAHORIAS BABY<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 17, Lipi:22, HC: 52 | GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS<br>MERLUZA EN SALSA VERDE<br>CHAMPIÑONES SALTEADOS<br>PAN Y YOGURT<br>Kcal: 620, Prot: 8, Lipi:14 HC: 52 | ESPIRALES A LA PIAMONTESA<br>CHURRASQUITO DE POLLO ADOBADO<br>COLIFLOR REHOGADA<br>PAN Y FRUTA<br>Kcal: 625, Prot: 19, Lipi:22,HC: 54 | |

Razón social: Gea Catering, Nº de Registro Sanitario: 26,019253/SE.C/ Manuel García Babio, 11 C.P: 41.950, Castilleja de la Cuesta (Sevilla) Tlf: 854521983 e-mail: info@geacatering.es Menú supervisado por María José Rivada Ridao, Experto en Nutrición y Dietética.