

3 IDEAS DE DESAYUNOS SALUDABLES:

- Zumo natural de naranja, 4 galletas y taza de leche.
- Bol de fruta troceada, yogurt y 2 tostadas integrales con aceite de oliva y queso.
- 2 tostadas integrales con queso y una pieza de fruta.

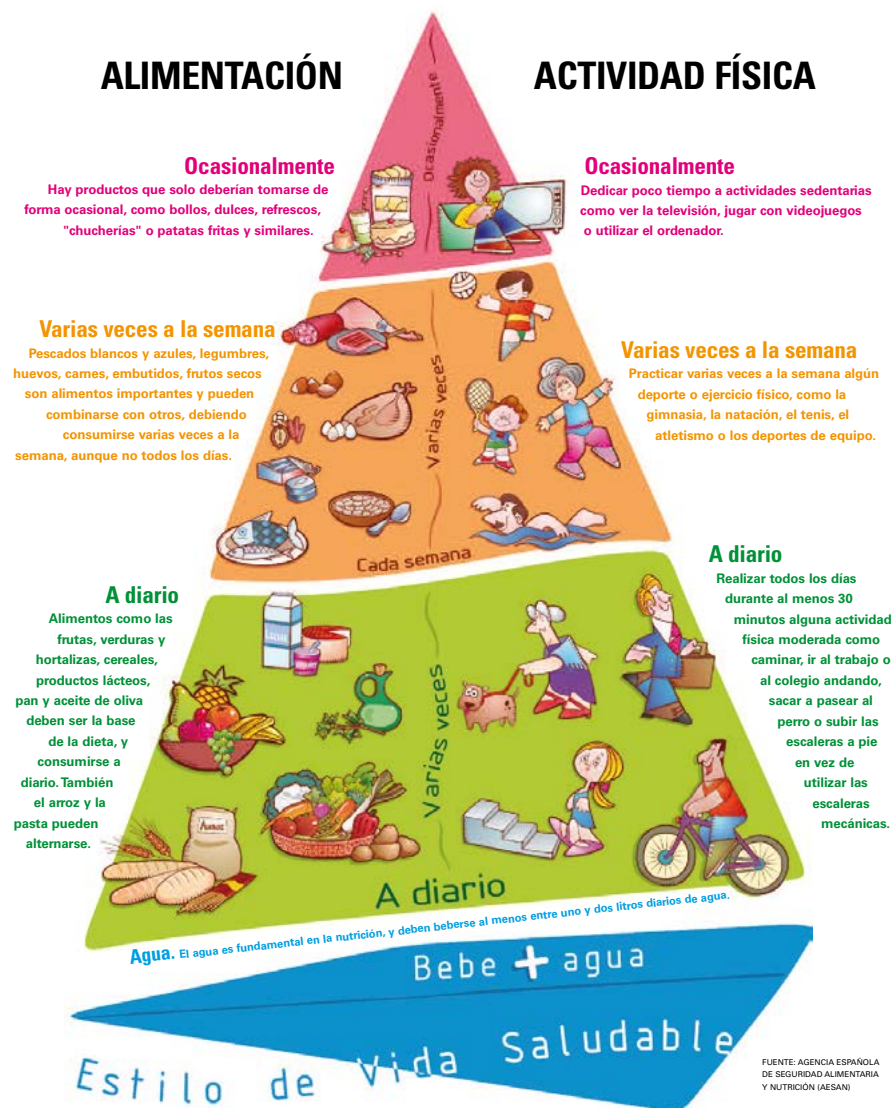
SUGERENCIAS DE CENAS

LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	Puré de patata y puerro Lenguado en salsa de naranja	Huevos al plato con taquitos de jamón cocido	Crema de zanahoria Bacalao al horno con espárragos	Pizza vegetal
7	8	9	10	11
Bacalao a la meuniere con ruedas de tomate	Huevos fritos con pisto	Crema de calabacín Hamburguesas caseras con salsa de tomate	Bonito encebollado con guarnición de verduras	Sopa de estremitas Cinta de Sajonia con tomate
14	15	16	17	18
Espinacas con beicon Hamburguesas de ave	Revuelto de ajetes y gambas	Lubina al horno con patatas a lo pobre	Sopa de fideos Lomo de cerdo con pimientos	Crema de setas Tortilla de calabacín
21	22	23	24	25
Pastel de atún con mahonesa, lechuga y tomatitos	Merluza en salsa verde con guisantes y patatas	Crema de calabaza Tortilla de pavo	Sopa de fideos Croquetas de bacalao	Pollo en salsa con puré de patata
28	29	30	31	
Calamares en salsa americana con arroz	Brócoli con jamón Boquerones fritos	Crema de verduras Tortilla de queso con ruedas de tomate	No lectivo	

www.servicioshostelerosmarin.com

OCTUBRE

CURSO 2019/2020



LUNES / MONDAY	MARTES / TUESDAY	MIÉRCOLES / WEDNESDAY	JUEVES / THURSDAY	VIERNES / FRIDAY
	1	2	3	4
	Caracolas con tomate  Filete de cerdo empanado con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 822 Prot36 Lip34 Hc93</i>	Judías verdes rehogadas Albóndigas de ternera con patatas fritas  Pera y leche  <i>Kcal 790 Prot37 Lip34 Hc84</i>	Sopa de picadillo (pasta, huevo y jamón)  Pollo asado con ensalada mixta  Yogur  <i>Kcal 632 Prot35 Lip28 Hc60</i>	Patatas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate y chorizo) Merluza en salsa verde con ensalada mixta  Naranja y leche  <i>Kcal 601 Prot29 Lip33 Hc47</i>
7	8	9	10	11
Lentejas estofadas con matanza (cebolla, zanahoria, patata, tomate y chorizo) San Jacobo con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 848 Prot37 Lip36 Hc94</i>	Puré de verduras (patata, puerro y zanahoria) Cinta de lomo con patatas fritas Kiwi y leche  <i>Kcal 722 Prot30 Lip34 Hc74</i>	Sopa de fideos  Lenguado frito ensalada mixta  Melocotón en almíbar y leche  <i>Kcal 626 Prot27 Lip26 Hc71</i>	Macarrones a la carbonara (nata, cebolla y beicon)  Filete de pollo empanado con ensalada mixta  Plátano y leche  <i>Kcal 879 Prot34 Lip35 Hc107</i>	Arroz con tomate Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz  Postre lácteo  <i>Kcal 796 Prot32 Lip32 Hc95</i>
14	15	16	17	18
Coditos gratinados (salsa de tomate, y queso)  Tortilla de patata con ensalada mixta  Plátano y leche  <i>Kcal 887 Prot33 Lip35 Hc110</i>	Crema de calabacín, patata y cebolla Escalopines de cerdo con ensalada mixta  Melocotón en almíbar y leche  <i>Kcal 714 Prot36 Lip34 Hc66</i>	Sopa de estrellas  Muslitos de pollo con ensalada mixta  Pera y leche  <i>Kcal 621 Prot24 Lip29 Hc66</i>	Arroz a la milanesa (tomate, jamón york y queso)  Filetes de Merluza a la romana con ensalada mixta  Yogur  <i>Kcal 822 Prot35 Lip30 Hc103</i>	Patatas con Bacalao (cebolla, ajo, pimiento, tomate y bacalao)  Filete ruso con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 746 Prot35 Lip34 Hc75</i>
21	22	23	24	25
Arroz tres delicias (gambas, jamón, tortilla y guisantes)  Lomo de cerdo con ensalada mixta  Natillas  <i>Kcal 795 Prot43 Lip31 Hc86</i>	Sopa de picadillo (pasta, huevo y jamón)  Pollo a la riojana con pimientos Naranja y leche  <i>Kcal 659 Prot29 Lip31 Hc66</i>	Judías verdes con tomate Albóndigas de ternera con patatas dado  Manzana y leche  <i>Kcal 781 Prot35 Lip33 Hc86</i>	Alubias blancas con verduras (cebolla, zanahoria, patata, tomate y pimiento verde) Salchichas frescas con ensalada mixta  Yogur  <i>Kcal 734 Prot37 Lip34 Hc70</i>	Espaguetis a la boloñesa (salsa de tomate, cebolla y carne picada)  Lenguado rebozado con ensalada mixta  Plátano y leche  <i>Kcal 890 Prot36 Lip34 Hc110</i>
28	29	30	31	
Puré de verduras (acelgas, puerros, zanahoria y patata) con picatostes  Tortilla de jamón con ensalada mixta  Manzana y leche  <i>Kcal 689 Prot24 Lip33 Hc74</i>	Lentejas a la campesina (cebolla, zanahoria, patata, tomate y pimiento verde) Escalope de cerdo en salsa de queso  Kiwi y leche  <i>Kcal 851 Prot43 Lip35 Hc91</i>	Macarrones con tomate  Croquetas y empanadillas con ensalada  Yogur  <i>Kcal 862 Prot29 Lip34 Hc110</i>	<div>No lectivo</div>	

	ALTRAMUZ
	APIO
	CACAHUETES
	CEREALES CON GLUTEN
	CRUSTÁCEOS
	FRUTOS SECOS
	HUEVOS
	LÁCTEOS
	MOLUSCOS
	MOSTAZA
	SÉSAMO
	SOJA
	PESCADO
	SULFITOS