

Octubre 2021



CEP ANTONIO DE ULLOA

Menú basal

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
	Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos			1 Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Potaje de garbanzos Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Sopa de fideos y hamburguesa. Fruta 804.20 KC 35.57 PR 118.01 HC 15.85 LP 2.65 GS
4 Ensalada de tomate, cebolla y maíz Lentejas con arroz Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Ensalada, tortilla española. Fruta 722.64 KC 25.12 PR 120.66 HC 11.07 LP 1.85 GS	5 Ensalada de york, lechuga y lombarda Fideuá con pescado Yogur Pan integral Cena: Verdura rehogada, sándwich. Fruta 707.42 KC 33.37 PR 99.18 HC 17.60 LP 4.84 GS	6 Ensalada lechuga, remolacha y brotes Arroz con habichuelas Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Puré de calabacín y lomo a la plancha. Fruta 554.86 KC 18.84 PR 77.06 HC 7.85 LP 1.55 GS	7 Crema de calabacín Tortilla de patata Yogur Pan integral Cena: Ensalada, huevos revueltos. Fruta 630.83 KC 23.91 PR 64.83 HC 28.72 LP 7.18 GS	8 Rollitos de pavo con verduras Guisado de pescado Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Parrillada de verduras y tortilla de pimientos. Fruta 568.66 KC 30.03 PR 87.55 HC 8.68 LP 1.64 GS
11 FIESTA	12 FIESTA	13 Ensalada de toma, lechu y zanah Merluza a la vasca Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Ensalada, filete de ternera. Fruta 545.48 KC 26.74 PR 84.44 HC 9.31 LP 1.80 GS	14 Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Arroz con pollo y verduras Yogur Pan integral Cena: Dorada al horno con verdura. Fruta 802.78 KC 34.97 PR 110.70 HC 23.59 LP 6.58 GS	15 Ensalada mixta (lechuga, tomate, york) Habichuelas estofadas Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Tortilla de espinacas. Fruta 668.32 KC 28.30 PR 77.57 HC 8.93 LP 1.99 GS
18 Ensalada huerta(lech, pepino, zanah) Lentejas con arroz Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Verduras al vapor, merluza al horno. Fruta 699.86 KC 24.78 PR 117.86 HC 9.97 LP 1.70 GS	19 Ensalada de tomate, atún y maíz Pasta a la marinera Yogur Pan integral Cena: Judías verdes rehogadas y berenjena rellana. Fruta 710.15 KC 33.20 PR 99.48 HC 18.06 LP 4.75 GS	20 Ensalada de lech, zanah. y aceitunas Cocido completo Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Guisantes salteados y tortilla con jamón. Fruta 691.74 KC 37.74 PR 88.10 HC 17.93 LP 4.40 GS	21 Ensalada mixta (lechuga, tomate, york) Estofado de ternera Yogur Pan integral Cena: Parrillada de verduras y calamar a la plancha. Fruta 493.10 KC 26.01 PR 58.05 HC 15.95 LP 5.22 GS	22 Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas) Guiso de aletria con bacalao Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Ensalada mixta y hamburguesa a la plancha. Fruta 651.35 KC 15.56 PR 114.79 HC 11.59 LP 1.97 GS
25 Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.) Macarrones con verdura y atún Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Tomate al horno y salteado de huevo y setas. Fruta 728.90 KC 20.34 PR 128.24 HC 12.20 LP 2.20 GS	26 Ensalada multicolor (lech, lomb y maíz) Asado de pescado con patatas Yogur Pan integral Cena: Coliflor rehogada y salmón finas hierbas. Fruta 460.12 KC 28.40 PR 49.57 HC 15.08 LP 4.48 GS	27 Ensalada de lechuga, tomate y quinoa Lentejas estofadas Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Crema de puerros y pollo al horno. Fruta 750.72 KC 29.42 PR 119.11 HC 12.15 LP 2.00 GS	28 Ensalada lechuga, zanahoria y maíz Lasaña de carne y verduras Yogur Pan integral Cena: Verduras a la plancha y sepia en salsa. Fruta 456.35 KC 18.90 PR 53.86 HC 17.25 LP 7.46 GS	29 Ensalada lechuga, remolacha y brotes Sopa con garbanzos y albóndigas Fruta del Tiempo Pan blanco Cena: Ensalada variada y croquetas de espinacas. Fruta 651.92 KC 23.02 PR 84.74 HC 21.49 LP 4.16 GS

Menú supervisado por
Laura López
Blasco, Dietista-
Nutricionista con nº de
col. CV00204

Alérgenos de declaración obligatoria.

