MENÚ OCTUBRE 2017

C.P.E.E. FUNDACIÓN GOYENECHE

Usuario Web Alirsa.com: fundaciongoyeneche - Contraseña: acpt004

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
2	**3**	**4**	**5**	**6**
LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS FILETE DE SAJONIA AL AJILLO (6, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7) KCal:699 Gr.:26 HC:69 Pro: 38	CODITOS CON ATUN Y TOMATE (1, 4)(Tr.:3) HUEVOS COCIDOS EN SALSA DE QUESO (3, 7) Con VERDURITAS REHOGADAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:741 Gr.:26 HC:88 Pro: 33	CREMA DE ZANAHORIAS (7) TERNERA ASADA EN SALSA Con PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:681 Gr.:29 HC:67 Pro: 32	ARROZ GUISADO CON POLLO COLITAS DE BACALAO AL HORNO (4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA Y LECHE (7) KCal:684 Gr.:18 HC:91 Pro: 36	GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ YOGUR (7) KCal:616 Gr.:27 HC:53 Pro: 35
9	**10**	**11**	**12**	**13**
ARROZ BLANCO CON TOMATE VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:3, 7) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:768 Gr.:26 HC:105 Pro: 26	BROCOLI REHOGADO CON BACON POLLO ASADO AL LIMON Con PATATAS DADO YOGUR (7) KCal:610 Gr.:39 HC:32 Pro: 30	ESPAGUETIS CON TOMATE (1)(Tr.:3) TORTILLA DE PATATA Y CALABACIN (3) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA FRUTA Y LECHE (7) KCal:743 Gr.:26 HC:96 Pro: 26		
16	**17**	**18**	**19**	**20**
ESPIRALES NAPOLITANA (con salsa de cebolla, tomate y pimientos) (1)(Tr.:3) PECHUGA DE POLLO A LA VILLAROY (con bechamel) (1, 7)(Tr.:3) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA YOGUR (7) KCal:667 Gr.:20 HC:84 Pro: 19	LENTEJAS GUISADAS CON CALABAZA MERLUZA A LA GALLEGA (al horno con pimentón y patata) (4) Con ZANAHORIAS COCIDAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:630 Gr.:19 HC:72 Pro: 34	PATATAS GUISADAS CON CARNE DE TERNERA Y VERDURAS HUEVOS COCIDOS A LA RIOJANA (con pimiento, chorizo y tomate) (3, 6) Con ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y PEPINO FRUTA Y LECHE (7) KCal:725 Gr.:31 HC:68 Pro: 39	JUDIAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA LOMO DE CERDO ASADO EN SALSA Con PATATAS DADO FRUTA Y LECHE (7) KCal:746 Gr.:42 HC:58 Pro: 27	PURE DE GARBANZOS CON VERDURAS COLITAS DE BACALAO REBOZADAS (1, 3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:690 Gr.:22 HC:75 Pro: 39
23	**24**	**25**	**26**	**27**
PAELLA DE PESCADO Y MARISCO (2, 4, 12, 14) CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE (7) KCal:764 Gr.:27 HC:92 Pro: 31	CODITOS MARGARITA (con tomate y queso) (1, 3, 7) CAZON EN ADOBO (1, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ Y ZANAHORIA (Tr.:12) FRUTA Y LECHE (7) KCal:773 Gr.:26 HC:93 Pro: 36	GUISANTES REHOGADOS CON PAVO (6) FILETES RUSOS CON TOMATE (1, 3)(Tr.:6, 11, 12) Con PATATAS CHIP FRUTA Y LECHE (7) KCal:727 Gr.:29 HC:65 Pro: 37	SOPA DE COCIDO (1)(Tr.:3) COCIDO MADRILEÑO (garbanzos con morcillo, pollo, chorizo y verduras) (6) FRUTA Y LECHE (7) KCal:771 Gr.:24 HC:82 Pro: 47	PURE DE COLIFLOR TORTILLA DE PATATA Y ATUN (3, 4) Con ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y BROTES DE SOJA (6) NATILLAS DE CHOCOLATE (7)(Tr.:6) KCal:578 Gr.:29 HC:52 Pro: 25
30	**31**			
LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (6) COLITAS DE BACALAO AL AJOARRIERO (con ajo y pimentón) (4) Con VERDURITAS REHOGADAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:676 Gr.:23 HC:66 Pro: 43	PURE DE CALABAZA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO Con PATATAS FRITAS FRUTA Y LECHE (7) KCal:576 Gr.:26 HC:54 Pro: 28			**La fruta durante este mes variará entre: manzana, plátano, pera, naranja, fresa, melón y sandía.** **Con el menú se ofrece pan y agua todos los días.**

Contenido de alérgenos en el producto final según el Reglamento Nº1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor:

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5- Cacahuetes 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr-Trazas

Recomendaciones para la cena:

Semana 2-6 octubre 2017
Día 2: verdura y pescado.
Día 3: verdura y pollo.
Día 4: sopa y huevo.
Día 5: verdura y conejo.
Día 6: ensalada y pescado.

Semana 9-13 octubre 2017
Día 9: verdura y ternera.
Día 10: sopa y pescado.
Día 11: ensalada y cerdo.
Día 12: festivo.
Día 13: no lectivo.

Semana 16-20 octubre 2017
Día 16: verdura y huevo.
Día 17: verdura y ternera.
Día 18: ensalada y pescado.
Día 19: arroz y conejo.
Día 20: verdura y cerdo.

Semana 23-27 octubre 2017
Día 23: verdura y pavo.
Día 24: ensalada y huevo.
Día 25: verdura y pollo.
Día 26: verdura y pescado.
Día 27: arroz y cerdo.

Semana 30-31 octubre 2017
Día 29: verdura y huevo.
Día 30: arroz y conejo.