

MENÚ BASAL COLEGIOS Y GUARDERÍAS – OCTUBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Día 30	Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6
Pasta a la boloñesa Pescada en salsa o rebozada con ensalada mixta Plátano 888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	Crema de verduras Pollo al horno con patatas panaderas Pera 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Caldo con fideos Albóndigas a la jardinera con guisantes Manzana 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Potaje de lentejas Cinta de lomo con pisto Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	Patatas guisadas con choco Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	---	---
Día 7	Día 8	Día 9	Día 10	Día 11	Día 12	Día 13
Espaguetis con tomate y salchichas Cinta de lomo con ensalada mixta Naranja 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Caldo con fideos Pescado en salsa y ensalada con queso y pavo Pera 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Potaje de garbanzos Albóndigas de pollo con champiñones salteados Manzana 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Patatas guisadas con carne Hamburguesa de merluza con pisto Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	---	---
Día 14	Día 15	Día 16	Día 17	Día 18	Día 19	Día 20
Arroz con pollo Calamares rebozados con tomate aliñado Yogur 952Kcal; 33g P; 32g L; 130g HC	Puchero Tortilla de patatas con ensalada mixta Plátano 1070Kcal; 39g P; 45g L; 117g HC.	Pasta a la napolitana Pollo al limón con pisto Yogur 1149Kcal; 46g P; 60g L; 94g HC	Crema de calabacín Pescado en salsa con patatas panaderas Plátano 822Kcal; 25g P; 34g L; 103g HC	Potaje de lentejas Albóndigas en salsa con guisantes salteados Pera 1059Kcal; 51g P; 43g L; 107g HC	---	---
Día 21	Día 22	Día 23	Día 24	Día 25	Día 26	Día 27
Macarrones a la boloñesa Lomo adobado y pisto Plátano 888kcal; 38g P; 42g G; 88g HC	Patatas guisadas con pollo Merluza en salsa con guisantes salteados Yogur 723kcal; 25g P; 29g L; 93g HC	Potaje de alubias Tortilla a la francesa con ensalada de tomate Naranja 639kcal; 25g P; 37g L; 64g HC	Arroz con tomate Hamburguesa de salmón con pisto Pera 854kcal; 38g P; 38g L; 81g HC	Caldo con fideos Pollo al horno con patatas panaderas Manzana 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	---	---
Día 28	Día 29	Día 30	Día 31	Día 1	Día 2	Día 3
Potaje de lentejas Pollo en salsa con ensalada mixta Naranja 821kcal; 32g P; 40g L; 86g HC	Patatas guisadas con carne Hamburguesa de merluza con judías verdes Pera 801kcal; 38g P; 39g L; 60g HC	Pasta a la napolitana Cinta de lomo con guisantes salteados Manzana 785kcal; 34g P; 33g L; 80g HC	Crema de verduras Pescado en salsa con ensalada de queso y pavo Yogur 751kcal; 38g P; 35g L; 72g HC	Arroz con tomate y queso Tortilla a la francesa con ensalada mixta Plátano 764kcal; 28g P; 36g L; 86g HC	---	---

NOTA: Los menús irán acompañados todos los días de pan blanco o integral (al menos 1/día) y agua.

***ACLARACIÓN: P = PROTEÍNAS; L = LÍPIDOS TOTALES; HC = HIDRATOS DE CARBONO.**

(i) El siguiente menú puede contener los siguientes alérgenos: *gluten, crustáceos, huevos, pescado, cacahuetes, soja, lácteos, frutos de cáscara, apio, mostaza, granos de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, moluscos y altramuces.* En el caso de que un/a usuario/a sea alérgico/a a alguna de estas sustancias, deberá comunicarlo al Catering Nuevos Horizontes.

Información Técnica Nutricional: Pablo A. López Cáceres – 693 066 889 – pablo@nds salud.es

*La composición nutricional está calculada para las raciones recomendadas de un adulto. A los niños/as menores de 3 años les corresponden el 30% de los valores especificados.

ASOCIACIÓN NUEVOS HORIZONTES

Ctra. Cuesta de la Cinta, 3 | 21002 – Huelva | Telf. Cocina: 629 513 667 | Telf. Administración: 629 147 617