



# C.E.I.P. TRAJANO

Octubre 2020

			JUEVES	VIERNES
			1 de octubre de 2020	2 de octubre de 2020
			Alubias con Verduras Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta, pan integral y agua Kcal: 518 Lip: 21,90 Prot: 17,20 HC: 65,80	Arroz con Tomate Salmón al Horno Menestras Salteada Fruta, pan y agua Kcal:720,75 Lip:24,29 Prot:29,04 HC:96,07
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
5 de octubre de 2020	6 de octubre de 2020	7 de octubre de 2020	8 de octubre de 2020	9 de octubre de 2020
Crema de Calabaza Hamburguesa con cebolla al Horno Arroz Pilaf Fruta, pan y agua Kcal: 596 Lip: 23,96 Prot: 22,62 HC: 74,89	Garbanzos Estofados Tortilla de Patatas con Calabacín Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta, pan integral y agua Kcal: 656 Lip: 25,09 Prot: 26,40 HC: 86,99	Coditos con Tomate Abadejo al Horno a Las Finas Hierbas Guisantes Salteados Fruta, yogur, pan y agua Kcal: 706 Lip: 24,44 Prot: 33,23 HC: 89,26	Lentejas con Chorizo Chuleta de Sajonia al Horno Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta, pan integral y agua Kcal: 642 Lip: 28,88 Prot: 37,85 HC: 61,66	Paella de Verduras Merluza al Horno con Limón Zanahorias al Vapor Fruta, pan y agua Kcal:571,85 Lip:17,91 Prot:19,21 HC:86,57
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
12 de octubre de 2020	13 de octubre de 2020	14 de octubre de 2020	15 de octubre de 2020	16 de octubre de 2020
<b>FESTIVO</b>	Alubias Blancas Guisadas Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta, pan integral y agua Kcal: 612 Lip: 27,55 Prot: 14,90 HC: 72,90	Arroz con Tomate Filetes de Caballa Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta, yogur, pan y agua Kcal: 745 Lip: 26,56 Prot: 34,61 HC: 96,73	Lentejas con Verduras Lomo en Salsa de Tomate Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta, pan integral y agua Kcal: 617 Lip: 27,31 Prot: 32,75 HC: 63,93	Crema de Zanahoria Buñuelos de Bacalao Patatas Panaderas al Horno Fruta, pan y agua Kcal:750,47 Lip:30,37 Prot:16,94 HC:103,68
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
19 de octubre de 2020	20 de octubre de 2020	21 de octubre de 2020	22 de octubre de 2020	23 de octubre de 2020
Arroz con Pollo Abadejo al Horno con Salsa de Adobo Zanahorias Salteadas Fruta, pan y agua	Crema de Verduras Nuggets de Pollo al Horno Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta, pan integral y agua	Garbanzos Estofados Merluza al Horno Encebollada Arroz Pilaf Fruta, yogur, pan y agua	Espirales con Tomate Cinta de Lomo de Cerdo al Horno Judías Verdes al Ajillo Fruta, pan integral y agua	Alubias Blancas con Chorizo Tortilla Francesa Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta, pan y agua
LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
26 de octubre de 2020	27 de octubre de 2020	28 de octubre de 2020	29 de octubre de 2020	30 de octubre de 2020
Crema de Calabacin Magro de Cerdo Patatas Panadera al Horno Pan y Postre	Potaje de Lentejas con Calabaza Salmón al Horno en Salsa de Eneldo Ensalada de Lechuga y Maíz Fruta, pan integral y agua	Coditos con Atún Pollo al Horno Marinado Guisantes Salteados Fruta, yogur, pan y agua	Alubias Blancas Guisadas Tortilla de Patata Ensalada de Lechuga y Tomate Fruta, pan integral y agua	Arroz con Tomate Fogonero al Horno al Ajillo Ensalada de Lechuga y Zanahoria Fruta, pan y agua

