

MES:

CEI BALEARES

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2

Crema de calabacín
Albóndigas de calamar y
merluza en salsa
Postre lácteo y pan

VE:2.816/674 GT:23 GS:4 HC:88 AZ:30 PROT:25 SAL:2

3

Arroz a banda
Tortilla francesa con verduritas
Fruta de temporada y pan

VE:2.654/635 GT:7 GS:0 HC:105 AZ:20 PROT:34 SAL:2

4

Guiso de lentejas con manzana
Hamburguesa vegana con
zanahoria y cebolla
Fruta de temporada y pan

VE:3.122/747 GT:17 GS:2 HC:119 AZ:26 PROT:29 SAL:1

5

Espirales al pomodoro
Medallón de merluza al horno
con salsa de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:3.318/794 GT:23 GS:4 HC:109 AZ:23 PROT:37 SAL:1

6

JORNADA 9 D'OCTUBRE

9

FESTIVO

10

Pasta integral a la napolitana
Revuelto de huevo con
champiñones y patata
Fruta de temporada y pan

VE:2.654/635 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:20 PROT:26 SAL:1

11

Crema de legumbres (eco.)
Limanda empanada con
calabacín salteado
Fruta de temporada y pan

VE:4.247/1.016 GT:44 GS:2 HC:118 AZ:21 PROT:42 SAL:1

12

FESTIVO

13

FESTIVO

16

Crema de verduras con
picatostes integrales
Medallón de merluza en salsa de
zanahorias
Postre lácteo y pan

VE:2.519/603 GT:21 GS:3 HC:79 AZ:27 PROT:30 SAL:2

17

Coditos con atún (tomate y atún)
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan

VE:2.838/679 GT:14 GS:2 HC:112 AZ:21 PROT:29 SAL:2

18

Sopa minestrone con lluvia
Pizza con boloñesa de soja
Fruta de temporada y pan

VE:3.110/744 GT:21 GS:5 HC:115 AZ:22 PROT:29 SAL:3

19

Crema de zanahoria
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.802/670 GT:19 GS:2 HC:107 AZ:40 PROT:13 SAL:1

20

Garbanzos (eco.) con espinacas
Delicias de bacalao
Fruta de temporada y pan

VE:3.801/909 GT:34 GS:3 HC:115 AZ:21 PROT:29 SAL:1

23

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patatas con salteado
de maíz
Postre lácteo y pan

VE:3.694/884 GT:24 GS:2 HC:145 AZ:28 PROT:25 SAL:3

24

Lentejas a la campesina
Filete de merluza al horno con
vinagreta de citricos
Fruta de temporada y pan

VE:2.515/602 GT:8 GS:1 HC:101 AZ:18 PROT:30 SAL:2

25

Hervido valenciano
Gratén de huevos con salsa de
tomate y queso rallado
Fruta de temporada y pan

VE:2.433/582 GT:20 GS:5 HC:76 AZ:23 PROT:25 SAL:1

26

Sopa de pescado con pasta
Hamburguesa vegana con
cebolla y patatas al horno
Fruta de temporada y pan

VE:2.328/557 GT:9 GS:1 HC:94 AZ:21 PROT:23 SAL:1

27

Pajaritas con tomate y queso
rallado
Medallón de salmón y calabaza
al horno con brócoli salteado
Fruta de temporada y pan

VE:3.507/839 GT:23 GS:3 HC:120 AZ:23 PROT:38 SAL:2

30

Patatas estofadas con verduras
Limanda al horno con cebolla y
puerro
Postre lácteo y pan

VE:3.063/733 GT:16 GS:4 HC:109 AZ:27 PROT:42 SAL:2

31

Paella de verduras
Tortilla francesa
Fruta de temporada y pan

VE:2.685/642 GT:10 GS:0 HC:104 AZ:20 PROT:31 SAL:2