

°LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
<p>2. Macarrones con chorizo. Chuletas de Sajonia. Ensalada mixta. Fruta del tiempo</p> <p>2. Macaroni with chorizo. Ham chops. Mixed salad. Season's fruit</p>	<p>3. Lentejas con verduras. Lenguado empanado. Ensalada de tomate. Yogurt.</p> <p>3. Lentils with vegetables. Breaded sole. Tomato salad. Yogurt.</p>	<p>4. Coliflor con patata y salsonesa. Hamburguesas de vacuno. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo</p> <p>4. Cauliflower with potato and salsonesa. Beef burgers. Lettuce salad. Season's fruit</p>	<p>5. Judías blancas con chorizo y jamón. Salmón a la naranja. Inf. croquetas de bacalao. Ensalada de maíz. Fruta del tiempo</p> <p>5. White beans with chorizo and ham. Salmon with Orange. Kids.Cod croquettes. Corn salad. Season's fruit</p>	<p>6. Paella mixta. Huevos rellenos. Ensalada de zanahorias. Fruta del tiempo</p> <p>6. Mixed Paella. Stuffed eggs. Carrot salad. Fruit of the time Season's fruit</p>
602 Kcal. 30g Prot. 80g HC. 18g Líp	603Kcal. 44g Prot. 80g HC. 13g Líp.	593Kcal. 25g Prot. 75g HC. 21g Líp.	605Kcal. 25gProt. 70g HC. 25g Líp.	635 Kcal. 27g Prot. 89g HC. 19g Líp
<p>9. Arroz blanco con tomate. Huevos fritos. Salchichas de pollo. Ensalada de atún. Fruta del tiempo</p> <p>9. White rice with tomato. Fried eggs. Chicken sausages. Tuna salad. Season's fruit</p>	<p>10. Garbanzos guisados. Villero de York. Ensalada mixta. Flanes.</p> <p>10. Stewed chickpeas. Villero style steak. Mixed salad. Cream caramel.</p>	<p>11. Espaguetis boloñesa. Fletán en salsa. Ensalada de zanahorias. Fruta del tiempo</p> <p>11. Bolognese style Spaghetti Halibut in sauce. Carrot salad Season's fruit</p>	<p style="text-align: center;">FIESTA DE LA HISPANIDAD</p>  <p style="text-align: center;">Día de la Hispanidad</p>	<p>13. Sopa de pescado. Canelones de atún. Ensalada mixta. Fruta del tiempo</p> <p>13. Chowder. Tuna cannelloni. Mixed salad. Season's fruit</p>
623Kcal. 20g Prot. 93g HC. 19g Líp	628 Kcal. 41g Prot. 71g HC. 20g Líp	607Kcal. 30g Prot. 79g HC. 19g Líp.		599 Kcal. 20g Prot. 87g HC. 19g Líp
<p>16. Espirales carbonara. Tortillas francesas de jamón. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo</p> <p>16. Carbonara style pasta spirals. Ham omelets. Lettuce salad. Season's fruit</p>	<p>17. Lentejas con verduras. Medallón de calamar. Ensalada mixta. Fruta del tiempo</p> <p>17. Lentils with vegetables. Squid Medallion. Mixed salad. Season's fruit</p>	<p>18. Arroz tres delicias. Pechugas de pollo empanadas. Ensalada de atún. Natillas.</p> <p>18. Fried Rice. Breaded chicken breasts. Tuna salad. Custard.</p>	<p>19. Judías pinta con zanahorias. Emperador al horno. Ensalada de maíz. Fruta del tiempo</p> <p>19. Red Beans with carrots. Baked swordfish. Corn salad. Season's fruit</p>	<p>20. Puré de verduras. Albóndigas de vacuno en salsa. Ensalada de lechuga. Fruta del tiempo</p> <p>20. Vegetable puree. Beef meatballs in sauce. Lettuce salad. Season's fruit</p>
638 Kcal. 29g Prot. 90g HC. 18g Líp	595Kcal. 25gProt. 68g HC. 25g Líp.	613Kcal. 30g Prot. 85g HC. 17g Líp.	641 Kcal. 38g Prot. 75g HC. 21g Líp	628Kcal. 33g Prot. 79g HC. 20g Líp
<p>23. Judías verdes con patata y tomate. Filetes de lomo. Ensalada de atún. Fruta del tiempo</p> <p>23. Green beans with potato and tomato. Loin steaks. Tuna salad. Season's fruit</p>	<p>24. Judías blancas con verduras. Halibut empanado. Ensalada de maíz. Fruta del tiempo</p> <p>24. White beans with vegetables. Breaded halibut. Corn salad. Season's fruit</p>	<p>25. Crema de zanahorias. Huevos fritos con patatas fritas. Ensalada mixta. Fruta del tiempo</p> <p>25. Carrot cream. Fried eggs and chips. Mixed salad. Season's fruit</p>	<p>26. Ensalada de pasta. Empanadillas de atún. Ensalada de lechuga. Gelatinas.</p> <p>26. Pasta salad. Tuna patties. Lettuce salad. Jelly.</p>	<p>27. Sopa de cocido. Garbanzos con zanahorias y repollo. Carne de cocido. Fruta del tiempo</p> <p>27. Soup. Chickpeas with carrots and cabbage. Meat. Season's fruit</p>
605Kcal. 29g Prot. 75g HC. 21g Líp.	600Kcal. 35gProt. 70g HC. 20g Líp.	613 Kcal. 20g Prot. 86 g HC. 21g Líp	594 Kcal. 24g Prot. 70g HC. 22g Líp	534Kcal. 30g Prot. 72g HC. 14g Líp.
<p>30. Macarrones con atún. Chuletas de cerdo. Ensalada mixta. Fruta del tiempo</p> <p>30. Macaroni with tuna. Pork chops. Mixed salad. Season's fruit</p>	<p>31. Crema de calabacín. Pollo asado. Inf. Filetes de contramuslo. Ensalada de atún Fruta del tiempo</p> <p>31. Zucchini cream. Grilled chicken. Kids/Thigh fillets. Tuna salad Season's fruit</p>	 <p style="text-align: center;">Fundación Diocesana de Enseñanza San Marcialo José</p> <p style="text-align: center;">Santa Cruz</p> <p style="text-align: center;">OCTOBER  OCTUBRE</p> <p style="text-align: center;">COLEGIO DIOCESANO SANTA CRUZ</p> <p style="text-align: center;">DIOCESAN SANTA CRUZ SCHOOL</p>		
696 Kcal. 30g Prot. 90g HC. 24g Líp	632Kcal. 34g Prot. 79g HC. 20g Líp			

Nota: Todos los menús contienen pan, agua de la red pública y fruta de temporada
Menú valorado por: C. Gema Benito. Licenciada en Farmacia. Técnico en Nutrición.



OCTOBER

OCTUBRE



ORIENTACIONES CENAS MENÚ OCTUBRE



LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY	VIERNES/FRIDAY
Guisantes con jamón Huevo frito/tortilla Fruta/leche	Judías verdes con tomate Pollo a la plancha Fruta/leche	Sopa de fideos Tortilla francesa Fruta/leche	Crema de verduras Chuleta de pavo Fruta/leche	Coliflor rehogada Pescado al horno Fruta/leche
Crema de espinacas Pescado azul Fruta/leche	Ensalada variada Filete de ternera Fruta/leche	Acelgas con patatas Huevo frito/tortilla Fruta/leche	FIESTA DEL PILAR	Menestra de verduras Pollo al ajillo Fruta/leche
Crema de brócoli Hamburguesa casera Fruta/leche	Ensaladilla rusa Queso fresco Fruta/leche	Guisantes con jamón Pescado al horno Fruta/leche	Sopa de verduras Tortilla de patatas Fruta/leche	Ensalada variada Pizzas caseras Fruta/leche
Sopa de estrellitas Tortilla francesa Fruta/leche	Coliflor con besamel Filete de ternera Fruta/leche	Arroz con pollo y verduras Queso fresco Fruta	Menestra de verduras Solomillo de pavo Fruta/leche	Acelgas con tomate Pescado azul Fruta/leche
Broccoli con jamón Huevo frito/tortilla Fruta/leche	Sopa de verduras Pescado azul Fruta/leche			