



OCTUBRE

Bética Mudarra



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES																																																												
30 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>43,5g</td><td>73g</td><td>17g</td><td>15,2g</td><td>4g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	43,5g	73g	17g	15,2g	4g	2g	1 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA ARROZ TRES DELICIAS POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>43,5g</td><td>73g</td><td>17g</td><td>15,2g</td><td>4g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	43,5g	73g	17g	15,2g	4g	2g	2 LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA MACARRONES A LA BOLOÑESA MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE VERDURAS YOGUR <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>53g</td><td>65g</td><td>11g</td><td>24g</td><td>7,5g</td><td>2,2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	53g	65g	11g	24g	7,5g	2,2g	3 LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ CREMA DE CALABACÍN TORTILLA DE PATATAS FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>13,5g</td><td>47g</td><td>21g</td><td>17,2g</td><td>4,5g</td><td>1,8g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	13,5g	47g	21g	17,2g	4,5g	1,8g	4 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIAS NUGGETS DE POLLO FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>27,5g</td><td>68g</td><td>19g</td><td>16,2g</td><td>3,5g</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	27,5g	68g	19g	16,2g	3,5g	2,3g
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
43,5g	73g	17g	15,2g	4g	2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
43,5g	73g	17g	15,2g	4g	2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
53g	65g	11g	24g	7,5g	2,2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
13,5g	47g	21g	17,2g	4,5g	1,8g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
27,5g	68g	19g	16,2g	3,5g	2,3g																																																											
7 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA ARROZ A LA CUBANA FILETE DE MERLUZA REBOZADO FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>35,5g</td><td>70g</td><td>18g</td><td>15,2g</td><td>2,5g</td><td>2,2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	35,5g	70g	18g	15,2g	2,5g	2,2g	8 LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA GUISO DE GARBANZOS CON MORCILLA DE BURGOS ALBONDIGAS DE POLLO YOGUR <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>44g</td><td>58g</td><td>18g</td><td>25,5g</td><td>7,5g</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	44g	58g	18g	25,5g	7,5g	2,3g	9 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA CREMA DE CALABAZA MAGRO DE CERDO TOMATE FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>29,5g</td><td>35g</td><td>22g</td><td>15,2g</td><td>4g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	29,5g	35g	22g	15,2g	4g	2g	10 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA SOPA DE PICADILLO BOCADITOS DE ROSADA FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>30,5g</td><td>35g</td><td>16g</td><td>15,2g</td><td>3,5g</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	30,5g	35g	16g	15,2g	3,5g	2,3g	11 LECHUGA, TOMATE Y MAIZ MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y ATÚN MINI FLAMENQUÍN FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>40,5g</td><td>78g</td><td>19g</td><td>22,2g</td><td>5,5g</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	40,5g	78g	19g	22,2g	5,5g	2,3g
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
35,5g	70g	18g	15,2g	2,5g	2,2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
44g	58g	18g	25,5g	7,5g	2,3g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
29,5g	35g	22g	15,2g	4g	2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
30,5g	35g	16g	15,2g	3,5g	2,3g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
40,5g	78g	19g	22,2g	5,5g	2,3g																																																											
14 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA PATATAS GUISADAS CON CARNE TORTILLA FRANCESA FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>24,5g</td><td>51g</td><td>18g</td><td>15,2g</td><td>4g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	24,5g	51g	18g	15,2g	4g	2g	15 LECHUGA, TOMATE Y MAIZ SOPA DE FIDEOS CON GARBANZOS PESCADO AL HORNO CON PURÉ DE PATATAS YOGUR <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>41g</td><td>43g</td><td>9g</td><td>16g</td><td>5,5g</td><td>2,3g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	41g	43g	9g	16g	5,5g	2,3g	16 LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ CODITOS CON SALSA DE TOMATE Y QUESO MUSLITOS DE POLLO AL LIMÓN CON ARROZ FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>51,5g</td><td>100g</td><td>18g</td><td>22,2g</td><td>6g</td><td>2,2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	51,5g	100g	18g	22,2g	6g	2,2g	17 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA LENTEJAS A LA CASTELLANA FOGONERO AL HORNO CON AJO Y PEREJIL FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>42,5g</td><td>60g</td><td>20g</td><td>14,2g</td><td>3,5g</td><td>2,2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	42,5g	60g	20g	14,2g	3,5g	2,2g	18 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ARROZ CON MAGRO TORTILLA DE PATATAS FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>22,5g</td><td>75g</td><td>19g</td><td>18,2g</td><td>4,5g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	22,5g	75g	19g	18,2g	4,5g	2g
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
24,5g	51g	18g	15,2g	4g	2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
41g	43g	9g	16g	5,5g	2,3g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
51,5g	100g	18g	22,2g	6g	2,2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
42,5g	60g	20g	14,2g	3,5g	2,2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
22,5g	75g	19g	18,2g	4,5g	2g																																																											
21 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO SOLOMILLO DE POLLO CON EMPANADO CASERO FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>31,5g</td><td>40g</td><td>22g</td><td>17,2g</td><td>4,2g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	31,5g	40g	22g	17,2g	4,2g	2g	22 LECHUGA, LOMBARDA Y MAIZ ALUBIAS BLANCAS CON CHORIZO MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS AL VAPOR YOGUR <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>48g</td><td>60g</td><td>22g</td><td>23,5g</td><td>7g</td><td>2,7g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	48g	60g	22g	23,5g	7g	2,7g	23 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA MACARRONES CON VERDURAS LOMO AL HORNO EN SU JUGO FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>40,5g</td><td>75g</td><td>21g</td><td>19,2g</td><td>5g</td><td>2,2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	40,5g	75g	21g	19,2g	5g	2,2g	24 	25 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA CREMA DE CALABACÍN HAMBURGUESA EN SALSA DE CEBOLLA FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>28,5g</td><td>37g</td><td>23g</td><td>20,2g</td><td>5,5g</td><td>2,1g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	28,5g	37g	23g	20,2g	5,5g	2,1g												
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
31,5g	40g	22g	17,2g	4,2g	2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
48g	60g	22g	23,5g	7g	2,7g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
40,5g	75g	21g	19,2g	5g	2,2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
28,5g	37g	23g	20,2g	5,5g	2,1g																																																											
28 LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA ARROZ CON VERDURA CROQUETAS CASERAS DE COCIDO FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>26,5g</td><td>85g</td><td>20g</td><td>18,2g</td><td>4,5g</td><td>1,8g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	26,5g	85g	20g	18,2g	4,5g	1,8g	29 LECHUGA, TOMATE Y LOMBARDA LENTEJAS CON CHORIZO Y ZANAHORIA SALCHICHAS FRESCAS CON CEBOLLA YOGUR <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>37g</td><td>55g</td><td>11g</td><td>27g</td><td>8,5g</td><td>2,4g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	37g	55g	11g	27g	8,5g	2,4g	30 LECHUGA, TOMATE Y OLIVA CREMA DE CALABAZA ALBONDIGAS CON PURÉ DE PATATAS FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>31,5g</td><td>50g</td><td>21g</td><td>17,2g</td><td>5g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	31,5g	50g	21g	17,2g	5g	2g	31 LECHUGA, TOMATE Y MAIZ PATATAS REVUELTAS CON HUEVO MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL FRUTA <table border="1"> <tr><td>Proteína</td><td>H.Carb</td><td>A.z</td><td>Grasas</td><td>A.g.s</td><td>Sal</td></tr> <tr><td>40,5g</td><td>60g</td><td>18g</td><td>17,2g</td><td>4g</td><td>2g</td></tr> </table>	Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal	40,5g	60g	18g	17,2g	4g	2g													
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
26,5g	85g	20g	18,2g	4,5g	1,8g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
37g	55g	11g	27g	8,5g	2,4g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
31,5g	50g	21g	17,2g	5g	2g																																																											
Proteína	H.Carb	A.z	Grasas	A.g.s	Sal																																																											
40,5g	60g	18g	17,2g	4g	2g																																																											





OCTUBRE

Sugerencia cena



LUN

MAR

MIÉ

JUE

VIE

30

1

ENSALADA DE CANÓNICOS CON TOMATE CHERRY Y ATÚN

TOSTADAS INTEGRALES CON QUESO FRESCO

YOGUR

2

CREMA DE ZANAHORIA

TORTILLA FRANCESA CON ESPINACAS

FRUTA

3

FILETE DE PESCADO A LA PLANCHA

ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINOS

YOGUR

4

CREMA DE CALABAZA

PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA

FRUTA

7

REVUELTO DE CALABACÍN Y CHAMPIÑONES

SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS FINOS

FRUTA

8

SOPA DE PESCADO

TORTILLA DE ESPÁRRAGOS

FRUTA

9

ENSALADA DE ATÚN CON LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA Y HUEVO DURO

TOSTA DE PAN INTEGRAL CON AGUACATE Y ACEITE DE OLIVA

YOGUR

10

SALTEADO DE VERDURAS (BRÓCOLI, COLIFLOR Y ZANAHORIA)

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON LIMÓN

FRUTA

11

ENSALADA CON PEPINO, LECHUGA Y PIMIENTO ROJO

TORTILLA FRANCESA CON QUESO FRESCO

YOGUR

14

FILETE DE PESCADO AL HORNO CON GUISANTES

ENSALADA DE TOMATE

FRUTA

15

CREMA DE ESPINACAS

PECHUGA DE PAVO A LA PLANCHA

FRUTA

16

REVUELTO DE SETAS CON HUEVO

ENSALADA DE PECHUGA Y PEPINO

YOGUR

17

CREMA DE ZANAHORIA Y APIO

PAVO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES

FRUTA

18

SOPA DE VERDURAS

FILETE DE MERLUZA A LA PLANCHA CON LIMÓN

FRUTA

21

ENSALADA MIXTA CON ATÚN

TOSTADAS DE PAN INTEGRAL CON QUESO FRESCO

YOGUR

22

REVUELTO DE CHAMPIÑONES CON ESPINACAS

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ESPÁRRAGOS

FRUTA

23

SOPA DE VERDURAS

ENSALADA DE TOMATE, AGUACATE Y QUESO FRESCO

YOGUR

24



25

SOPA DE FIDEOS CON POLLO

ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA

FRUTA

28

ENSALADA DE ESPINACAS CON ATÚN

SOPA DE ZANAHORIA Y CALABACÍN

YOGUR

29

CREMA DE CALABAZA

POLLO A LA PLANCHA CON BRÓCOLI AL VAPOR

FRUTA

30

ENSALADA CON AGUACATE Y TOMATE

TOSTA DE PAN INTEGRAL CON HUEVO DURO

YOGUR

31

ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y ZANAHORIA

FILETE DE POLLO A LA PLANCHA

FRUTA