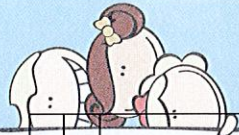




El menú del mes

COLEGIO PÚBLICO RAYUELA - OCTUBRE 2014

La celebración de Halloween tiene sus orígenes en un antiguo festival celta llamado Samhain que marcaba el final del verano. Ahora este considerado como un día de terror en el cual los malos espíritus rondan por la Tierra haciendo daño. Todavía hoy en día se dice que los brujos montados en escobas voladoras pasean por el cielo. En los países del norte de Europa y Norteamérica los niños celebran una gran fiesta de disfraces y por las noches van a las casas de los vecinos pidiéndoles caramelos. El 31 de Octubre es el día que se celebra Halloween.



LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Día 6		Día 7		Día 8		Día 9 - COMUNIDAD VALENCIANA		Día 10	
Puré de verduras naturales	Lentejas Hortelanas (c/verdura)	Judías verdes rehogadas	Paella mixta	Patatas guisadas c/pescado (merluza)	Judías pintas estofadas c/verdura	Judías pintas estofadas c/verdura	Bacalao con tomate	Menestra de verduras rehogada	Contra de pollo asado al laurel c/patatas fritas
Jamón de york villarroy c/ens. Tomate y maíz	Tortilla de atún c/ ens. De lechuga	Ternera asada con patatas panaderadas	Figuritas de pescado c/ens. Lechuga	Tortilla de queso c/ens. De lechuga	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Lácteo, pan y agua	
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 608 Lip 30.6 Prot. 23.2 Hcar 70.9	Kcal 669 Lip 22.5 Prot. 45.1 Hcar 84	Kcal 654 Lip 25.1 Prot. 23.5 Hcar 83		
Día 13		Día 14		Día 15		Día 16		Día 17	
Patatas guisadas con magro	Panaché rehogado c/cebolla y bacon	Macarrones con tomate y queso	Crema de calabaza	Filete de abadejo a la romana c/ens. Lechuga y maíz	Jamonicitos de pollo al horno c/patatas fritas	Merluza al horno c/guarnición de verduras	Fruta de temporada, pan y agua	Judías blancas estofadas c/chorizo	Huevos Villarroy c/ens. lechuga y maíz
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 751 Lip 39.0 Prot. 23.9 Hcar 76	Kcal 697 Lip 22.2 Prot. 33.6 Hcar 121.0	Kcal 706 Lip 26.3 Prot. 27.3 Hcar 93	Kcal 730 Lip 33.0 Prot. 36.4 Hcar 84	Lácteo, pan y agua
Día 20		Día 21		Día 22		Día 23		Día 24	
Sopa de picadillo con estrellitas	Lentejas Campesinas (c/verdura)	Puré de verduras naturales	Arroz Murciano (con verduras)	Filete de pescadilla a la Andaluza c/lechuga y tomate natural	Tortilla española c/ens. Lechuga	Hamburguesa (temera) en salsa de tomate y patatas cuadro	Fruta de temporada, pan y agua	Judías pintas estofadas c/verdura	Salchichas de pavo con patatas
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 755 Lip 35.7 Prot. 38.2 Hcar 75	Kcal 679 Lip 24.7 Prot. 33.6 Hcar 83.0	Kcal 727 Lip 24.4 Prot. 15.6 Hcar 111	Lácteo, pan y agua	
Día 27		Día 28		Día 29		Día 30		Día 31 - NOCHE DE HALLOWEEN	
Coditos con tomate y queso	Judías verdes rehogadas	Sopa de cocido (caldo de ave y verdura c/fideos)	Crema de calabaza	Merluza en salsa verde (c/cebolla, tomate, guisantes, perejil)	Pollo a la cazadora c/patatas dado	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta, pan y agua	Albóndigas de pescado c/pisto (tomate frito, cebolla y pimiento)	¿Truco o trato?
Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Fruta de temporada, pan y agua	Kcal 742 Lip 21.0 Prot. 34.5 Hcar 127	Kcal 701 Lip 19.5 Prot. 25.8 Hcar 106.0	Kcal 667 Lip 25.2 Prot. 18.9 Hcar 88		



Todos los menús han sido elaborados por el Departamento de Dietética y Nutrición de CENTRAL DE CATERING, S.L. Cualquier duda o consulta que deseen realizarnos sobre nutrición, les será atendida por nuestros especialistas, en el: Tels. 91 428 20 48 - 91 498 40 14 - Fax. 91 428 20 49 - E-mail. ccservicatering@gruposervicatering.com