



C.E.J.P. GLORJA FUERTES, Muriedas

octubre / october

lunes
monday

martes
tuesday

miércoles
wednesday

jueves
thursday

viernes
friday

1 **LACITOS DE PASTA CON TOMATE Y ORÉGANO**
PASTA WITH TOMATO AND OREGANO

MUSLO DE POLLO ASADO CON VERDURITAS
ROAST CHICKEN THIGH WITH VEGETABLES

YOGUR
YOGURT

Kcal.724 HC.94 Lip.20 Prt.42

4 **ARROZ CON VERDURAS DE TEMPORADA**
RICE WITH VEGETABLES

MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE GUIANTES
BAKED HAKE WITH PEA SAUCE

YOGUR
YOGURT

Kcal.762 HC.91 Lip.30 Prt.32

5 **JUDÍAS VERDES CON JAMÓN**
GREEN BEANS WITH HAM

TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS
SPANISH OMELETTE LETTUCE AND OLIVE SALAD

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.696 HC.73 Lip.33 Prt.27

6 **GARBANZOS ESTOFADOS**
CHICKPEA STEW

PESCADILLA AL HORNO BRÓCOLI CON REFRITO
BAKED WHITING BROCCOLI WITH REHASH

YOGUR NATURAL
YOGURT

Kcal.602 HC.69 Lip.20 Prt.37

7 **SOPA MINISTRONE**
"MINISTRONE" SOUP

PAVO GUISADO CON VERDURAS Y PATATAS
TURKEY STEW WITH VEGETABLES AND POTATOES

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.626 HC.82 Lip.21 Prt.27

8 **LENTEJAS CON VERDURITAS**
LENTIL STEW

ESCALOPE DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATE NATURAL
BREADED PORK STEAK WITH TOMATO SALAD

YOGUR
YOGURT

Kcal.694 HC.79 Lip.26 Prt.37

11 **WOK DE VERDURAS CON QUINOA**
QUINOA WITH VEGETABLES

MUSLO DE POLLO AL HORNO CON TOMATE NATURAL
ROAST CHICKEN THIGH WITH TOMATO SAUCE

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.768 HC.99 Lip.36 Prt.12

12
FIESTA

13 **MARMITA**
CAELLA POT

SAN JACOBOS CASEROS ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA
CORDON BLEU WITH LETTUCE AND CARROT SALAD

YOGUR NATURAL
YOGURT

Kcal.613 HC.82 Lip.20 Prt.26

14 **PURÉ DE CALABACÍN CON QUESO**
CREAM OF ZUCCHINI AND CHEESE SOUP

ALBÓNDIGAS GUISADAS CON VERDURITAS
MEATBALLS STEW WITH VEGETABLES

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.650 HC.81 Lip.25 Prt.25

15 **GARBANZOS CON ZANAHORIA**
CARROT AND CHICKPEA STEW

VENTRESCA DE BACALAO AL HORNO CON LECHE DE TOMATE
BAKED COD WITH TOMATO SALAD

POSTRE LÁCTEO
DAIRY DESERT

Kcal.603 HC.75 Lip.18 Prt.36

18 **JUDÍAS SALTEADAS CON SOFRITO CASERO**
GREEN BEANS WITH VEGETABLES

TORTILLA DE PATATA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ
SPANISH OMELETTE WITH LETTUCE AND SWEET CORN SALAD

YOGUR NATURAL
YOGURT

Kcal.672 HC.71 Lip.33 Prt.23

19 **SOPA DE FIDEOS**
NOODLE SOUP

POLLO ASADO CHAMPIÑONES SALTEADOS
ROAST CHICKEN SAUTÉED MUSHROOMS

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.587 HC.58 Lip.27 Prt.27

20 **POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURITAS**
CHICKPEAS WITH VEGETABLES

MERLUZA A LA ROMANA CASERA MAHONESA
HOMEMADE COATED HAKE WITH MAYONNAISE

YOGUR
YOGURT

Kcal.755 HC.73 Lip.38 Prt.30

21 **PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA**
MASHED VEGETABLES

LOMO A LA PLANCHA CALABACÍN ORLY
BAKED PORK STEAK ZUCCHINI ORLY

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.662 HC.79 Lip.27 Prt.25

22 **MACARRONES NAPOLITANA CON QUESO**
"NAPOLITANA" PASTA WITH CHEESE

REDONDO DE PAVO RODAJAS DE MANZANA
TURKEY STEW WITH APPLE SLICES

YOGUR
YOGURT

Kcal.699 HC.95 Lip.21 Prt.32

25 **MENESTRA VERDURA**
VEGETABLE STEW

HAMBURGUESA MIXTA A LA PLANCHA CON CEBOLLA CARAMELIZADA
GRILLED HAMBURGER WITH CARAMELIZED ONION

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.636 HC.66 Lip.30 Prt.25

26 **LENTEJAS CON HORTALIZAS FRESCAS**
LENTIL STEW

BACALAO EN SALSA VERDE CON VERDURAS
COD IN GREEN SAUCE WITH VEGETABLES

ACTIMEL
ACTIMEL

Kcal.648 HC.73 Lip.22 Prt.40

27 **CREMA DE CALABACÍN**
CREAM OF ZUCCHINI SOUP

TERNERA ESTOFADA A LA JARDINERA
STEWED BEEF WITH VEGETABLES

FRUTA DEL TIEMPO
SEASONAL FRUIT

Kcal.620 HC.74 Lip.21 Prt.33

28 **ARROZ CANTONÉS (CON GUIANTES Y ZANAHORIA)**
CANTONESE FRIED RICE

PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA TRICOLOR
BAKED CHICKEN BREAST WITH SALAD

YOGUR NATURAL
YOGURT

Kcal.671 HC.82 Lip.28 Prt.23

29 **ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS**
WHITE BEANS STEW

HUEVOS GRATINADOS CON TOMATE Y ORÉGANO
HARD-BOILED EGGS GRATIN WITH TOMATO AND OREGANO

POSTRE CASERO
HOMEMADE DESSERT

Kcal.690 HC.81 Lip.26 Prt.33