

OCTUBRE



MENÚ 1 AÑO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con merluza	Crema de verduras con cerdo	Crema de verduras con huevo
7	8	9	10	11
Crema de verdura con lenguadina	Crema de verduras con pavo	Crema de verdura con garbanzos y carne de ternera y pollo	Crema de verduras con merluza	crema de verduras con huevo
14	15	16	17	18
Crema de verduras con pescado blanco	crema de verduras con huevoa	Crema de verduras Con lomo cerdo	Crema de verdura con pollo	Crema de verdura con bacalao
21	22	23	24	25
Crema de verduras con lenguadina	Crema de verduras con ternera	Crema de verduras con merluza	Crema de verduras con garbanzos y carne	Crema de verduras con huevo
28	29	30	31	
Crema de verduras con palometa	Crema de verduras con lomo cerdo	Crema de verduras con pollo	Crema de verduras con abadejo	




OCTUBRE



MENÚ INFANTIL



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua 624,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua 566,4 Kcal 70,76 g HC 21,19 g Lip 19,45 g Prot	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfurt pure de patata Bizcocho	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,1
7	8	9	10	11
Espaguetis napolitana 1,3T Lenguadina rebozada 1,4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 597,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua , 558,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 557,02 Kcal 58,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua37,23 g Lip 46,03 g Prot	Judías blancas con verduras 1,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua 611,68 Kcal 75,23 g HC 29,1 ,19,45 g Pro
14	15	16	17	18
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua577,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Patatas guisadas con ternera 1, 13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua 506,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua 635,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua 586,69 Kcal 64,76 g HC 19,87 g Lip 33,55 g Prot	Macarrones carbonara Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur local, pan y agua 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,15 g Lip 14,61 g Prot
21	22	23	24	25
Espirales con tomate y queso 1,2,3T Lenguadina al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 587,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa 1,8 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua
28	29	30	31	
Lentejas con chorizo 1, 13 Palometa con salsa de tomate 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Macarrones ECO boloñesa 1,3,13 Magro de cerdo en salsa 1 Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado 13 Fruta fresca, pan * y agua	Sopa de picadillo 1,3 Pollo asado Verduritas salteadas 5T,6T,10T Yogur 2, pan * y agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	

OCTUBRE



MENÚ 1º A 3º PRIMARIA

Colegios Zola
Las Rozas

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Guisantes con jamón Pollo asado Patatas fritas zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua 624,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Arroz a banda Merluza rebozada Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua 566,4 Kcal 70,76 g HC 21,19 g Lip 19,45 g Prot	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho	Crema de verduras Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga zanahoria y maíz 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,1
7	8	9	10	11
Espaguetis napolitana 1,3T Lenguadina rebozada 1,4 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 597,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Crema de calabacín 13 Ragú de pavo estofado patatas fritas 13 Fruta fresca, pan *, agua , 558,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Yogur 2, pan * y agua 557,02 Kcal 58,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Arroz ECO con verduras y pollo Filete de merluza en salsa 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Fruta fresca, pan *, agua37,23 g Lip 46,03 g Prot	Judías blancas con verduras 1,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Yogur 2, pan integral * y agua 611,68 Kcal 75,23 g HC 29,1 ,19,45 g Pro
14	15	16	17	18
Arroz con salsa de tomate Salmón al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua577,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Patatas guisadas con ternera 1, 13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Ensalada: lechuga tomate y maíz Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua 506,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Cinta de lomo en salsa española Patatas fritas Yogur , pan * y agua 635,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Puré de zanahoria Muslitos de pollo en salsa cous cous Fruta fresca, pan y agua 586,69 Kcal 64,76 g HC 19,87 g Lip 33,55 g Prot	Macarrones carbonara Bacalao con tomate Ensalada de lechuga, zaahoria y maíz Yogur local, pan y agua 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,15 g Lip 14,61 g Prot
21	22	23	24	25
Espirales con tomate y queso 1,2,3T Lenguadina al limón 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua 587,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Albóndigas en salsa 1,8 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Crema de otoño 13 Merluza a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Yogur 2, pan * y agua	Sopa de fideos 1,13 Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Fruta fresca, pan *, agua	Arroz a banda 4,5,6 Tortilla con jamón 3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Yogur 2, pan integral * y agua
28	29	30	31	
Lentejas con chorizo 1, 13 Palometa con salsa de tomate 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta fresca, pan *, agua	Macarrones ECO boloñesa 1,3,13 Magro de cerdo en salsa 1 Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado 13 Fruta fresca, pan * y agua	Sopa de picadillo 1,3 Pollo asado Verduritas salteadas 5T,6T,10T Yogur 2, pan * y agua	Crema de calabaza Abadejo en salsa verde 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones Fruta fresca, pan *, agua	

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	1	2	3	4
	Gazpacho Guisantes con jamón Jamoncitos de pollo asados Jamoncitos de pollo al ajillo Patatas panadera zanahorias baby Fruta fresca, pan y agua 624,17 Kcal 89,66 g HC 27,33 g Lip 45,26 g Prot	Arroz a banda Ensalada de arroz Merluza rebozada Merluza al horno Pisto casero Ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur, pan y agua 566,4 Kcal 70,76 g HC 21,19 g Lip 19,45 g Prot	ALEMANIA Pasta a la carbonara Salchichas frankfut pure de patata Bizcocho	Crema de verduras Verduras asadas Tortilla de patata y calabacín Huevos villaroy Ensalada de lechuga zanahoria y maíz Champiñones salteados 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,1
7	8	9	10	11
Espaguetis napolitana 1,3T Espaguetis al ajillo 1, 3T Rabas de calamar 1,4,5,6,2T,3T,8T,13 Calamares en salsa 5,6 Ensalada: lechuga tomate y zanahoria Patata hervida Fruta fresca, pan *, agua 597,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Crema de calabacín 13 Calabacín gratinado 1,2 Ragú de pavo estofado 1 Pavo a la barbacoa patatas fritas 13 Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua , 558,51 Kcal 99,57 g HC 28,22 g Lip 22,21 g Prot	Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Yogur 2, pan * y agua 557,02 Kcal 58,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Arroz ECO con verduras y pollo Arroz ECO a banda 4,5,6 Filete de merluza en salsa 1,4 Filete de merluza a la andaluza 1,4 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Guisantes salteados Fruta fresca, pan *, agua 37,23 g Lip 46,03 g Prot	Judías blancas con verduras 1,13 Crema de legumbre y verduras 13 Tortilla con queso 2,3,13 Huevos rellenos 3,4 Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Verduras salteadas 5T,6T,10T Yogur 2, pan integral * y agua 611,68 Kcal 75,23 g HC 29,1 ,19,45 g Pro
14	15	16	17	18
Arroz con salsa de tomate Ensalada de arroz Salmón al horno 1,4 Salmón en salsa 3,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Champiñones salteados Fruta fresca, pan *, agua 577,02 Kcal 88,94g HC 25 g Lip 55,49 g Prot	Patatas guisadas con ternera 1, 13 Ensaladilla rusa 3,4,13 Huevos villaroy 1,2,3,4T,5T,6T,8,13 Tortilla de atún 3,4,13 Ensalada: lechuga tomate y maíz Pisto casero Fruta fresca, pan *, Fruta fresca, pan y agua 506,25 Kcal 64,54 g HC 29,2 g Lip 41,38 g Prot	Lentejas ECO estofadas con verduras 1, 13 Crema de lentejas ECO y verduras 1,13 Cinta de lomo en salsa española 1 Lomo a la plancha Patatas fritas Ensalada: lechuga, zanahoria y maíz Yogur casero 2, pan * y agua 635,81 Kcal 83,25 g HC 30,37 g Lip 24,35 g Prot	Puré de zanahoria Brocoli salteado Muslitos de pollo en salsa Pollo a la plancha cous cous ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca, pan y agua 586,69 Kcal 64,76 g HC 19,87 g Lip 33,55 g Prot	Macarrones carbonara Macarrones con verduras Bacalao con tomate Bacalao al ajillo Pisto Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Yogur local, pan y agua 636,68 Kcal 80,23 g HC 27,15 g Lip 14,61 g Prot
21	22	23	24	25
Espirales con tomate y queso 1,2,3T Espirales al ajillo 1,3T Lenguadina al limón 1,4 Lenguadina a la romana 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Patatas a la gallega 13 Fruta fresca, pan *, agua 587,22 Kcal 102,64 g HC 35,31 g Lip 32,72 g Prot	Jud. verdes rehogadas con pat13 y toma Puré de verduras 13 Albóndigas en salsa 1,8 Ragout de ternera en salsa 1,13 con arroz integral Ensalada: lechuga, tomate y maíz Fruta fresca, pan *, agua	Crema de otoño 13 Brocoli salteado Merluza a la romana 1,4 Filete de merluza al horno 1,4 Ensalada de lechuga, tomate y maíz Patatas panaderas 13 Yogur 2, pan * y agua	Sopa de fideos 1,13 Consomé Garbanzos , pat13, zanah, ternera chorizo,pollo,tocino y repollo Ensalada de garbanzos Fruta fresca, pan *, agua	Arroz a banda 4,5,6 Arroz tres delicias 3 Tortilla con jamón 3,13 Tortilla con queso 2,3,13 Ensalada de lechuga, zanahoria y maí Zanahorias baby Yogur 2, pan integral * y agua
28	29	30	31	
Lentejas con chorizo 1, 13 Crema de legumbres 1, 13 Palometa con salsa de tomate 1,4 Palometa a la bilbaína Ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Pisto Fruta fresca, pan *, agua	Macarrones ECO boloñesa 1,3,13 Macarrones ECO con verduras 1,3 Magro de cerdo en salsa 1 Lomo de sajonia a la plancha Patatas dado 13 Ensalada: lechuga, tomate y maíz	Sopa de picadillo 1,3 Sopa de verduras Pollo asado Pollo al limón Verduras salteadas 5T,6T,10T Ensalada de lechuga,tomate y aceite Yogur 2, pan * y agua	Crema de calabaza Calabaza gratinada Abadejo en salsa verde 1,4 Abadejo rebozado 4, 1 Ensalada: lechuga tomate y remolacha Champiñones	