

# MENÚ OCTUBRE 2008



contalabor  
RED TALLERES PARA COLECTIVIDADES  
 Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cer

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
Pan - Lechuga, tomate, cebolla, aceitunas Arroz de cocido Longanizas con pisto Fruta - Batido sabores 772,9 Kcal - 29,91 Prot- 27,11 Lip - 82,6 Hc	6	Frutos secos - pan Espaguetis "Frutos del mar" (cebolla, surimi, tomate) Tortilla patatas con ensalada Yogurt 784,5 Kcal - 29,6 Prot- 37,2 Lip - 98,2 Hc	7	Pan - Lechuga, tomate, remolacha, carlota Crema de garbanzos Jamón saiseado con arroz portuguesa Fruta - Batido sabores 790,5 Kcal - 34,78 Prot- 25,4 Lip - 98,97 Hc	8	Pan - Lechuga, tomate, manzana, bacon Sopa de lluvia Pollo al horno con palomitas Helado 714,9 Kcal - 32,7 Prot- 24,5 Lip - 75,6 Hc	2	Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, atún Guisado de albóndigas Filetes de sardinas a la parmesana con tomate Fruta - Batido sabores 727,5 Kcal - 30,63 Prot- 12,25 Lip - 61,6 Hc	3
Pan - Lechuga, tomate, apio, pipas Caracolas genovesa (champiñón, cebolla, bacón) "Surfer" de merluza con guisantes salteados Fruta - Batido sabores 798,8 Kcal - 30,7 Prot- 29,97 Lip - 92,7 Hc	13	Pan - Lechuga, tomate, pasa, jamón york Fabada vegetal Hamburguesa con aros de cebolla y ketchup Fruta - Batido sabores 802,5 Kcal - 37 Prot- 28,93 Lip - 81 Hc	14	Pan - Lechuga, tomate, pasa, jamón york Estofado de ternera Pizza marinera Helado 773,5 Kcal - 46,6 Prot- 32,3 Lip - 90,2 Hc	15	Frutos secos- pan Arroz a la cubana Bacalao a la madrileña con ensalada Fruta - Batido sabores 788,5 Kcal - 33,03 Prot- 29,65 Lip - 92,7 Hc	16	Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, olivas Sopa de letras Jamoncitos al limón con pure de patatas Crema yogurt con fruta 748,5 Kcal - 30,9 Prot- 22,1 Lip - 90,3 Hc	17
Pan - Lechuga, carlota, queso fresco, tostones Arroz de caldereta (alcachofa, coliflor, calamár) Lomo en adobo al horno con champiñones Fruta - Batido sabores 725,1 Kcal - 37,71 Prot- 20,16 Lip - 98,4 Hc	20	Pan - Lechuga, maiz, pollo, salsa rosa Canelones gratinados Tortilla francesa con jamón serrano Fruta - Batido sabores 825 Kcal - 43,31 Prot- 35,91 Lip - 92,5 Hc	21	Pan - Lechuga, repollo, piña, jamón york Puré de legumbres y verduras Carne empanada con patatas dado Natillas 787,1 Kcal - 41,6 Prot- 32,4 Lip - 82,5 Hc	22	Pan - Lechuga, tomate, aceitunas, queso Arroz sofrito (cebolla, longaniza, tomate) Filete de panga plancha con pimientos Fruta - Batido sabores 736,5 Kcal - 37,13 Prot- 25,25 Lip - 85,2 Hc	23	Pan - Lechuga, tomate, pepino, atún Fideos con queso Entremuslo plancha con rodajas tomate Fruta - Batido sabores 690,4 Kcal - 37,82 Prot- 21,07 Lip - 71,6 Hc	24
Pan - Lechuga, tomate, zanahoria, atún Lentejas juliana Perca gratinada con pisto Fruta - Batido sabores 722 Kcal - 38,4 Prot- 25,4 Lip - 92,1 Hc	27	Pan - Lechuga, tomate, espárragos, jamón york Macarrones boloñesa Tortilla de calabacín con queso Fruta - Batido sabores 750,1 Kcal - 39,9 Prot- 26,5 Lip - 93,9 Hc	28	Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, olivas Sopa de cocido Pollo con manzana Tortijas 795 Kcal - 42,8 Prot- 24,6 Lip - 89,1 Hc	29	Frutos secos - pan Arroz al horno Calamares a la romana con ensaladilla rusa Fruta - Batido sabores 783,4 Kcal - 30,21 Prot- 34,56 Lip - 98,3 Hc	30	Pan - Lechuga, remolacha, queso, maiz Hervido valenciano "Goulash" de ternera con cous-cous Yogurt 720 Kcal - 36,6 Prot- 26 Lip - 89,3 Hc	31

También contamos con menú de dieta blanda, menú infantil y menús adaptados a diferentes tipos de alergias. Nuestros menús están avalados por el departamento de Ciencia e Ingeniería de Alimentos de la Universidad Politécnica de Valencia.



## Rincón de Hábitos

¡Papá y mamá, este mes trabaja conmigo...!

- Experimentar y probar sabores y texturas (comer de todo)

- Evitar levantarse de la mesa durante la comida

