



# MENÚ OCTUBRE 2008

**contalabor**  
RESERVAÇÃO PARA COLECTIVIDADES  
Junto a cada día añadimos las sugerencias para la cena

LUNES		MARTES		MIÉRCOLES		JUEVES		VIERNES	
6	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	7	Frutos secos - pan Espaguets "Frutos del mar" (cebolla, surimi, tomate) Tortilla patatas con ensalada Yogurt 784,5 Kcal - 29,6 Prot - 37,2 Lip - 98,2 Hc	8	Pan - Lechuga, tomate, maiz, olivas Arroz del senyoret con apicelle Tortilla francesa con jamón york Fruta - Batido sabores 790,5 Kcal - 34,78 Prot - 25,4 Lip - 96,97 Hc	9	Pan - Lechuga, tomate, manzana, bacon Sopa de lluvia Pollo al horno con patomitas Helado 714,9 Kcal - 32,7 Prot - 24,5 Lip - 75,6 Hc	10	Pan - Lechuga, pepino, zanahoria, atún Guisado de albondigas Filetes de sardinas a la parmesana con tomate Fruta - Batido sabores 727,5 Kcal - 30,63 Prot - 12,25 Lip - 61,6 Hc
13	Pan - Lechuga, tomate, apio, pipas Caracolas genovesa (champiñón, cebolla, bacon) "Surfer" de merluza con guisantes salteados Fruta - Batido sabores 798,8 Kcal - 30,7 Prot - 29,97 Lip - 92,7 Hc	14	Frutos secos - pan Semola de cocido Merluza plancha con calabacin Yogurt 802,5 Kcal - 37 Prot - 28,93 Lip - 87 Hc	15	Pan - Lechuga, tomate, pasa, jamón york Estofado de ternera Pizza marinera Helado 773,5 Kcal - 46,6 Prot - 32,3 Lip - 90,2 Hc	16	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	17	Pan - Lechuga, zanahoria, pimiento, olivas Sopa de leiras Jamonicitos al limón con pure de patatas Crema yogurt con fruta 748,5 Kcal - 30,9 Prot - 22,1 Lip - 90,3 Hc
20	Pan - Lechuga, carlotla, queso fresco, tostones Arroz de caldereta (alcachofa, coliflor, calamar) Lomo en adobo al horno con champiñones Fruta - Batido sabores 725,1 Kcal - 37,71 Prot - 20,16 Lip - 98,4 Hc	21	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	22	Pan - Lechuga, repollo, piña, jamón york Puré de legumbres y verduras Came empanada con patatas dado Natillas 787,1 Kcal - 41,6 Prot - 32,4 Lip - 82,5 Hc	23	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	24	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
27	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	28	Pan - Lechuga, tomate, esparragos, jamón york Macarrones boloñesa Tortilla de calabacin con queso Fruta - Batido sabores 750,1 Kcal - 39,9 Prot - 26,5 Lip - 93,9 Hc	29	Pan - Lechuga, tomate, huevo duro, olivas Sopa de cocido Pollo con manzana Torrijas 795 Kcal - 42,8 Prot - 24,6 Lip - 89,1 Hc	30	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	31	Pan - Lechuga, remolacha, queso, maiz Hervido valenciano "Goulish" de ternera con cous-cous Yogurt 720 Kcal - 36,6 Prot - 26 Lip - 89,3 Hc



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