Sin frutos secos,huevo, tomate,pimiento y cerdo

Octubre 2026

Lunes/Monday	Martes/Tuesday	Miércoles/Wednesday	Jueves/Thursday	Viernes/Friday
			**1** 613 **Kcal** 28 **Gr** 18 **Prot** 74 **HC** 1,5 **AGS** Arroz salteado Jamoncitos de pollo con ensalada Fruta temporada Pan sin gluten	**2** 689 **Kcal** 31 **Gr** 18 **Prot** 79 **HC** 2,7 **AGS** Sopa de fideos sin gluten y carne Cocido de garbanzos con pollo y verduras 10T Yogur 2 Pan sin gluten
5 621 **Kcal** 28 **Gr** 25 **Prot** 67 **HC** 1,0 **AGS** Crema suave de zanah,calabaza y puerro T 10T Pollo al horno Fruta de temporada Pan sin gluten	**6** 671 **Kcal** 30 **Gr** 25 **Prot** 73 **HC** 0,9 **AGS** Pasta sin gluten salteada Salmón en salsa de cítricos con ensalada 4 Fruta temporada Pan sin gluten	**7** 672 **Kcal** 34 **Gr** 39 **Prot** 51 **HC** 1,6 **AGS** Judías verdes al ajillo. T Filete de pollo al horno con patatas Fruta temporada Pan sin gluten	**8** 596 **Kcal** 26 **Gr** 21 **Prot** 64 **HC** 0,9 **AGS** Puré de verduras 10T Filete de Merluza al Horno con lechuga y zanahoria 4-5T-6T Fruta temporada Pan sin gluten	**9** 670 **Kcal** 33 **Gr** 28 **Prot** 61 **HC** 2,4 **AGS** Arroz salteado Abadejo al horno con ensalada 4 Yogur 2 Pan sin gluten
12 FESTIVO	**13** 617 **Kcal** 28 **Gr** 25 **Prot** 66 **HC** 0,9 **AGS** Crema de verduras 10T Pollo al horno con ensalada Fruta temporada Pan sin gluten	**14** 612 **Kcal** 27 **Gr** 19 **Prot** 74 **HC** 0,1 **AGS** Arroz salteado Merluza al limón con ensalada 4-5T-6T Fruta temporada Pan sin gluten	**15** 615 **Kcal** 26 **Gr** 21 **Prot** 69 **HC** 0,1 **AGS** Puré de verduras frescas. Pavo al horno con patatas Fruta temporada Pan sin gluten	**16** 669 **Kcal** 32 **Gr** 21 **Prot** 89 **HC** 3,1 **AGS** Sopa de fideos sin gluten y carne Cocido de garbanzos, pollo y verd Yogur 2 Pan sin gluten
19 652 **Kcal** 30 **Gr** 26 **Prot** 63 **HC** 0,0 **AGS** Puré de verduras 10T Abadejo al horno con ensalada 4 Fruta de temporada Pan sin gluten	**20** 675 **Kcal** 30 **Gr** 27 **Prot** 73 **HC** 2,4 **AGS** Pasta sin gluten salteada Muslitos de pollo asados a la jardinera Fruta temporada Pan sin gluten	**21** 604 **Kcal** 28 **Gr** 31 **Prot** 134 **HC** 0,0 **AGS** Verdura rehogada Filete de pavo al horno con lechuga y maíz Fruta temporada Pan sin gluten	**22** 610 **Kcal** 37 **Gr** 22 **Prot** 73 **HC** 1,1 **AGS** Arroz blanco salteado Filete de merluza al horno con ensalada 4-5T-6T Fruta temporada Pan sin gluten	**23** 623 **Kcal** 31 **Gr** 28 **Prot** 54 **HC** 3,3 **AGS** Crema de verduras 10T Pollo al horno Yogur 2 Pan sin gluten
26 639 **Kcal** 26 **Gr** 26 **Prot** 74 **HC** 0,0 **AGS** Arroz blanco salteado Abadejo en su jugo con zanahoria 4 Fruta de temporada Pan sin gluten	**27** 617 **Kcal** 28 **Gr** 25 **Prot** 66 **HC** 0,9 **AGS** Puré de verduras 10T Pollo al horno con lechuga Fruta temporada Pan sin gluten	**28** 691 **Kcal** 38 **Gr** 27 **Prot** 56 **HC** 1,3 **AGS** Guisantes rehogados. Merluza al horno 4-5T-6T Fruta temporada Pan sin gluten	**29** 662 **Kcal** 29 **Gr** 18 **Prot** 101 **HC** 0,7 **AGS** Sopa de fideos sin gluten y carne Cocido de garbanzos, pollo y verdura Fruta temporada Pan sin gluten	**30** 593 **Kcal** 29 **Gr** 23 **Prot** 53 **HC** 2,4 **AGS** Crema terrorífica de calabaza y zanahoria. T 10T Pavo al horno Yogur 2 Pan sin gluten



ALÉRGENOS (T-Trazas): 1-Gluten 2-Leche 3-Huevo 4-Pescado 5-Crustáceos 6-Moluscos 7-Cacahuete 8-Soja 9-Frutos Secos 10-Apio 11-Mostaza 12-Sésamo 13-Sulfitos 14-Altramu

Proximidad Integral Ecológico new Producto nuevo T Temporada

Menú valorado nutricionalmante, según la ingesta diaria recomendada por Ángela Paola Vivas Ramos Col. MAD00337. Departamento de Nutrición

Menú valorado por el Departamento de Nutrición y elaborado de acuerdo a los programas NAOS y PERSEO

Valoración nutricional diaria calculada para las necesidades de un niño en edad comprendida entre 6 a 9 años

ara cualquier consulta podrán contactar con el Dpto. Nutrición: 917058233 nutricion@colectividadeschabe.com

