



La Educación,
nuestra mejor herencia

Colegio El Prat

Carretera Lliria-Olocau, km 1,5
46160 LLIRIA (Valencia)
Tlf: 962 780 071 - Fax: 962 782 561
email: colegioelprat@colegioelprat.com
www.colegioelprat.com

Menú octubre 2023

Segundo Ciclo



<p>LUNES / DILLUNS 2 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema de legumbre y verduras de temporada Lomo con patatas dado a las finas hierbas Petit suisse Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura Tortilla francesa con mazorca de maíz 2º CICLO: Tortilla francesa con queso Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal Merluza a la siciliana con zanahoria baby Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 5 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Garbanzos ECOLÓGICOS con verduras Pollo al ajillo con puré de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6 JORNADA MEDIEVAL ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa de verduras con fideos y pan aldeano EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y papas chips SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): mousse de fresa con corazón de chocolate</p>
<p>LUNES / DILLUNS 9 FESTIVO</p>	<p>MARTES / DIMARTS 10 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g Ensalada variada Macarrones ECOLÓGICOS con pisto de verduras Abadejo al limón con verduras en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas Chapatita de queso, bacon y orégano Natillas Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 12 FESTIVO</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 13 FESTIVO</p>
<p>LUNES / DILLUNS 16 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g Ensalada variada Vichyssoise con tostones Pechuga empanada de pollo con calabacín salteado Actimel Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda Tortilla francesa con york Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de garbanzos ECOLÓGICOS Pizza margarita Yogur de sabores Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 19 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g Ensalada variada Patatas a la boloñesa vegetal con verduras Jurel con mahonesa y guisantes salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras Magro en salsa con patatas fritas Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada variada Fideos a la cassola Tosta de caballa y tomate Yogur de sabores Pan blanco</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Crema templada de zanahoria Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras Lengudina en tempura casera con patatas al horno Flan de vainilla Pan blanco</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Arroz con salsa de tomate a la provenzal y huevo duro Hamburguesa completa con queso, tomate y lechuga 2º CICLO: Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Sopa de pescado Tortilla francesa con berenjena en tempura Fruta de temporada Pan blanco</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea Tortilla de patata Fruta de temporada Pan blanco</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS: Espaguetis con tinta de calamar 2º CICLO: Espaguetis con salsa de tomate y verduras LA COSA: fingers de pollo con patatas fritas DULCE DE MIÉRCOLES: flauta de chocolate</p> 		<p>¡VAMOS AL MERCADO! ¡ANEM AL MERCAT!</p> 	