



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

menú diabetes 5RHC



<p>LUNES / DILLUNS 2 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g Ensalada variada Crema verduras de temporada (100g patata – 2R) Lomo con patatas dado a las finas hierbas (25g patata – 0,5R) Yogur de sabores (1,5R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>MARTES / DIMARTS 3 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g Ensalada variada Guiso de magro, patata y verdura (150g patata – 3R) Tortilla francesa 2º CICLO: Tortilla francesa con queso Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 4 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g Ensalada variada Espaguetis ECOLÓGICOS a la carbonara vegetal (100g pasta – 2R) (50g soja texturizada – 1R) Merluza a la siciliana con zanahoria baby Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 5 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g Ensalada variada Guiso de patata y verduras (100g – 2R) Pollo al ajillo con puré de patata (50g – 1R) Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 6 JORNADA MEDIEVAL ENSALADA VALENCIANA: lechuga, tomate, atún, aceitunas, maíz y zanahoria SOPA MEDIEVAL: sopa (100g pasta – 2R) de verduras con fideos y pan aldeano (20g – 1R) EL FESTÍN DE JAUME I: longanizas con habas salteadas y chips de patata (25g – 0,5R) SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS): Yogur de sabores (1,5R)</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 (150g pasta – 3R) con pisto de verduras Abadejo al limón con verduras salteadas Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 11 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS estofadas (100g lenteja – 2R) Tosta (30g pan – 1,5R) de queso, bacon y orégano Yogur de sabores (1,5R)</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 (125g patata – 2,5R) Pollo a la plancha con calabacín salteado Yogur de sabores (1,5R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>MARTES / DIMARTS 17 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g Ensalada variada Arroz a banda (160g arroz – 4) Tortilla francesa con york Fruta de temporada (1R)</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 18 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g Ensalada variada Guiso de patata con verduras (100g patata – 2R) Tosta (30g pan – 1,5R) de queso y tomate Yogur de sabores (1,5R)</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 (100g patata – 2R) (50g soja texturizada – 1R) Jurel con mahonesa y guisantes salteados Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 20 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g Ensalada variada Sopa de verduras (150g pasta – 3R) Magro en salsa Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>
<p>LUNES / DILLUNS 23 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g Ensalada variada Fideos a la cassola (100g pasta – 2R) Tosta (30g pan – 1,5R) de caballa y tomate Yogur de sabores (1,5R)</p>	<p>MARTES / DIMARTS 24 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g Ensalada variada Crema templada de zanahoria (150g patata – 3R) Muslito de pollo al ast con champiñones salteados Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>MIÉRCOLES / DIMECRES 25 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g Ensalada variada Lentejas ECOLÓGICAS con verduras (100g lentejas – 2R) Lenguadina a la plancha con patatas al horno (25g patata – 0,5R) Yogur de sabores (1,5R) Pan blanco (1R)</p>	<p>JUEVES / DIJOUS 26 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g Ensalada variada Arroz (160g arroz – 4R) con salsa de tomate a la provenzal y huevo duro Hamburguesa a la plancha 2º CICLO: Hamburguesa a la plancha Fruta de temporada (1R)</p>	<p>VIERNES / DIVENDRES 27 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g Ensalada variada Sopa de pescado (150g pasta – 3R) Tortilla francesa con verduras salteadas Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>
<p>LUNES/DILLUNS 30 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g Ensalada variada Lentejas a la mediterránea (100g lenteja – 2R) Pescado a la plancha con patatas dado (50g patata – 1R) Fruta de temporada (1R) Pan blanco (20g – 1R)</p>	<p>MARTES/DIMARTS 31 MENÚ FAMILIA ADDAMS ENSALADA TIO FÉTIDO: lechuga y aceitunas negras ESPAGUETIS MORTICIANOS: Espaguetis con tinta de calamar (125g pasta – 2,5R) 2º CICLO: Espaguetis con salsa de tomate y verduras LA COSA: pollo a la plancha DULCE DE MIÉRCOLES: Yogur de sabores (1,5R) pan blanco (20g – 1R)</p> 	<p>*Las medidas de los platos son en cocido. *Comenzar la comida con el primer plato y el pan. *Es imprescindible terminar con toda la comida que esta medida en gramos. *La fruta está medida por parte comestible, es decir, pelada. Ración de fruta que contiene 1 ración de HC: - PLATANO: 50gr :150g 0g 00g - KIWI: 100gr - UVA: 50 g</p>	<p>¡VAMOS AL MERCADO! ¡ANEM AL MERCAT!</p> 	