



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 sin fructosa



<p><b>LUNES / DILLUNS 2</b> 738,7Kcal - Prot:29,4g - Lip:31,9g - HC:76,6g</p> <p>Hervido de patata Lomo con patatas dado a las finas hierbas Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 3</b> 602,5Kcal - Prot:22,3g - Lip:28,6g - HC:59,5g</p> <p>Guiso de magro y patata Tortilla francesa 2º CICLO: Tortilla francesa con queso Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 4</b> 725,8Kcal - Prot:29,4g - Lip:29,2g - HC:84,3g</p> <p>Espaguetis ECOLÓGICOS con queso Merluza a la plancha Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 5</b> 588,9Kcal - Prot:18,0g - Lip:15,2g - HC:90,4g</p> <p>Hervido de patata Pollo a la plancha con puré de patata Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 6</b> <b>JORNADA MEDIEVAL</b></p> <p><b>SOPA MEDIEVAL:</b> sopa de ave con fideos y pan blanco <b>EL FESTÍN DE JAUME I:</b> longanizas de ave con chips de patata <b>SANT DONIS (DÍA DE LOS ENAMORADOS):</b> yogur natural</p>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 9</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 10</b> 641,5Kcal - Prot:30,4g - Lip:21,0g - HC:79,3g</p> <p>Macarrones ECOLÓGICOS con york Abadejo en su jugo Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 11</b> 642,5Kcal - Prot:35,7g - Lip:21,0g - HC:73,1g</p> <p>Hervido de patata Chapatita de queso, bacon y orégano Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 12</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 13</b></p> <p><b>FESTIVO</b></p>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 16</b> 618,0Kcal - Prot:26,7g - Lip:15,9g - HC:86,8g</p> <p>Crema de patata con tostones Pollo a la plancha Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 17</b> 588,5Kcal - Prot:25,0g - Lip:22,1g - HC:71,0g</p> <p>Arroz con atún Tortilla francesa con york Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 18</b> 691,4Kcal - Prot:27,6g - Lip:20,8g - HC:93,1g</p> <p>Hervido de patata Tosta de queso y york Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 19</b> 759,3Kcal - Prot:31,2g - Lip:33,0g - HC:76,9g</p> <p>Hervido de patata Jurel en su jugo Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 20</b> 592,4Kcal - Prot:23,2g - Lip:24,1g - HC:65,7g</p> <p>Sopa de ave Magro a la plancha con patatas fritas Yogur natural Pan blanco</p>	
<p><b>LUNES / DILLUNS 23</b> 715,9Kcal - Prot:28,8g - Lip:22,6g - HC:96,6g</p> <p>Pasta con queso Tosta de caballa Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MARTES / DIMARTS 24</b> 652,3Kcal - Prot:23,7g - Lip:30,0g - HC:67,8g</p> <p>Crema de patata Muslito de pollo al ast Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MIÉRCOLES / DIMECRES 25</b> 592,5Kcal - Prot:34,4g - Lip:14,6g - HC:75,5g</p> <p>Hervido de patata Lenguadina a la plancha con patatas al horno Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>JUEVES / DIJOUS 26</b> 754,8Kcal - Prot:37,2g - Lip:31,2g - HC:76,2g</p> <p>Arroz con huevo duro Hamburguesa de ave con queso (pan blanco) 2º CICLO: Hamburguesa de ave Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>VIERNES / DIVENDRES 27</b> 664,2Kcal - Prot:29,0g - Lip:29,3g - HC:65,3g</p> <p>Sopa de pescado Tortilla francesa Yogur natural Pan blanco</p>	
<p><b>LUNES/DILLUNS 30</b> 600,8Kcal - Prot:26,5g - Lip:22,3g - HC:66,5g</p> <p>Hervido de patata Tortilla de patata Yogur natural Pan blanco</p>	<p><b>MARTES/DIMARTS 31</b> <b>MENÚ FAMILIA ADDAMS</b></p> <p><b>ESPAGUETIS MORTICIANOS:</b> Espaguetis con tinta de calamar 2º CICLO: Espaguetis con atún <b>LA COSA:</b> pollo a la plancha con patatas fritas <b>DULCE DE MIÉRCOLES:</b> Yogur natural</p> 	<p>*Los platos de este menú no se cocinan con colorantes, caldos concentrados, edulcorantes o cualquier otro aditivo que pueda contener fructosa. *No se añadirá azúcar a ninguno de los platos. *No se servirá fruta como postre ni se añadirá a ninguno de los platos.</p>		<p><b>IVAMOS AL MERCADO!</b></p> <p><b>ANEM AL MERCAT!</b></p> 	