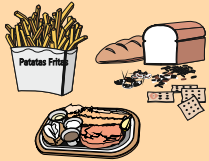


Alergias Legumbre Octubre 2026

VALOR NUTRICIONAL ENTRE 7 y 10 AÑOS

Comida de Casa, Comida Casera



H. de Carbono



Lacteos



Vitaminas



Proteinas



Calorias

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES ¹	VIERNES ²
SÍQUENOS EN Redes: INSTAGRAM y Tiktok Coinye.ES Todos los días SE OFERTARÁ PAN INTEGRAL PARA QUIEN LO DESEE				
LUNES 5	MARTES 6	MIERCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
Macarrones Italiana Fte. de Pescadilla Madrleña Lech. Toma. Zanahoria Melocotón Pan HC 67 LIP 31 PRO 26 KCAL 659	Crema de Hortalizas Huevo Frito Patatas Finas Pera Pan HC 58 LIP 29 PRO 32 KCAL 639	Judías Verdes con Tomate Magro en Salsa Puré de Patata Plátano Pan HC 58 LIP 31 PRO 27 KCAL 661	Sopa de Cocido Cocido Completo: (Temera, Pollo, Cerdo, Zanahoria) Plátano Pan HC 71 LIP 27 PRO 23 KCAL 624	Arroz con Tomate Pechuga a la Plancha Lechuga y Tomate Yogurt Pan HC 55 LIP 33 PRO 28 KCAL 643
LUNES 12	MARTES 13	MIERCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
DÍA NO LECTIVO	Crema Reina Tortilla Española Lechuga, Tomate y Aceitunas Plátano Pan (1,2) HC 66 LIP 35 PRO 21 KCAL 645	Sopa de Pasta Integral San Jacobo Casero Lech. Tom y Maíz Melocotón Pan (1,2,4,6,14) HC 68 LIP 32 PRO 32 KCAL 644	Arroz con Tomate Bacalao en Salsa Verde Lechuga y Tomate Melón Pan (1,3,9,10) HC 61 LIP 34 PRO 29 KCAL 664	Macarrones con Queso Pechuga Plancha Salsa Cajún Lechuga, Tomate y Pipas Pera Pan (1,6,7,12) HC 59 LIP 32 PRO 33 KCAL 658
LUNES 19	MARTES 20	MIERCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
Judías Verdes con Jamón Huevo Frito Patatas Rizadas Plátano Pan HC 68 LIP 33 PRO 20 KCAL 646	Crema de Verduras Bitokes de Pollo Brócoli con Ajitos Plátano Pan HC 57 LIP 31 PRO 34 KCAL 655	Arroz Integral con Tomate Filete de Merluza en Salsa Lechuga y Tomate Manzana Pan HC 68 LIP 33 PRO 22 KCAL 657	Acelgas Guisadas Tortilla de Jamón Lech. Tom. y Cebolla Pera Pan HC 51 LIP 31 PRO 23 KCAL 632	Espaguetis Gratinados Jamón Asado Lech. Tom. y Zanahorias Melón Pan HC 63 LIP 29 PRO 29 KCAL 640
LUNES 26	MARTES 27	MIERCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
Pasta Integral con Beicon Fte. de Pescadilla Horno Lechuga y Tomate Naranja en Rodajas Pan HC 68 LIP 28 PRO 28 KCAL 657	Pisto Manchego Tortilla de Queso Escarola, Tom, y Maíz Melón Pan HC 53 LIP 33 PRO 24 KCAL 634	Patatas con Verduras Fte. de Pechuga Milanesa Lechuga, Tomate y Pipas Mandarina Pan HC 61 LIP 32 PRO 31 KCAL 654	Sopa de Sémola Albóndigas Ternera Jardinera Arroz Pilaf Melón Pan HC 69 LIP 29 PRO 28 KCAL 657	Crema de Hortalizas Huevo Frito Patatas Yogur Pan HC 62 LIP 37 PRO 21 KCAL 651

Alérgenos
(nº)



Estrella Alborch García
NUTRICIONISTA
Dip. NUTRICIÓN HUMANA y DIETÉTICA
Loc. CIENCIA y TECNOLOGÍA de los ALIMENTOS