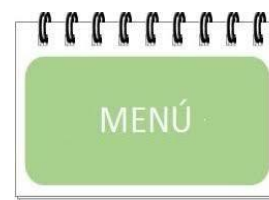


**CAFETERÍA CIEM-FEDERICO MORENO TORROBA**  
**VIRGINIA OLMEDO VALENCIA TELF: 654.82.43.34**  
[virginiacafeteria.ciem.csd@gmail.com](mailto:virginiacafeteria.ciem.csd@gmail.com)

**MENÚ  
DEL COMEDOR ESCOLAR**

**OCTUBRE 2021**



<b>VIERNES 1</b>	
LENTEJAS ESTOFADAS SAN JACOBO CON ENSALADA PAN Y AGUA LACTEO: YOGURTH	
KCAL: 845 PROT: 43	LÍP: 30 H.C: 89

<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
CREMA DE VERDURAS ESCALOPE DE POLLO CON PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 762 PROT: 36	ARROZ CON POLLO MERLUZA AL HORNO CON VERDURAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 875 PROT: 54	ESPIRALES CON TOMATE Y CHORIZO TORTILLA DE QUESO CON ENSALADA PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 709 PROT: 30	SOPA DEL COCIDO COCIDO COMPLETO PAN Y AGUA LACTEO. FLAN  KCAL: 845 PROT: 43	ACELGAS REHOGADAS ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON TOMATE Y PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 714 PROT: 31
LÍP: 30 H.C: 88	LÍP: 26 H.C: 98	LÍP: 21 H.C: 78	LÍP: 32 H.C: 99	LÍP: 29 H.C: 85
<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 14</b>	<b>VIERNES 15</b>
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>FESTIVO</b>	JUDÍAS VERDES HAMBURGUESA DE POLLO CORN FLAKES CON PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 772 PROT: 36	ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ TORTILLA DE ATÚN CON ENS.TOMATE PAN Y AGUA LACTEO: YOGURTH  KCAL: 774 PROT: 38	ENSALADA DE PASTA MAGRO EN SALSAS CON PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 820 PROT: 40
		LÍP: 30 H.C: 88	LÍP: 39 H.C: 86	LÍP: 26 H.C: 94
<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO CON SALCHICHAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 669 PROT: 31	CREMA DE CALABACÍN POLLO ASADO EN SU JUGO CON PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 794 PROT: 28	GUISO DE GARBANZOS MINI FLAMENQUINES CON ENSALADA PAN Y AGUA LACTEO: NATIILAS  KCAL: 785 PROT: 42	SPAGUETTIS 4 QUESOS BACALAO AL HORNO CON VERDURAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 690 PROT: 35	MENESTRA DE VERDURAS CHULETA DE CERDO EN SALSAS CON PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 769 PROT: 36
LÍP: 24 H.C: 90	LÍP: 24 H.C: 89	LÍP: 33 H.C: 88	LÍP: 24 H.C: 86	LÍP: 30 H.C: 78
<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	<b>VIERNES 29</b>
ARROZ ABANDA LOMO DE SAJONIA GRATINADO CON ENSALADA PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 694 PROT: 42	SOPA DE VERDURA RAGOUT DE POLLO CON PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 723 PROT: 48	LENTEJAS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA DE TOMATE PAN Y AGUA LACTEO:YOGURTH  KCAL: 827 PROT: 49	MACARRONES BOLOÑESA CALAMARES A LA ROMANA CON ENSALADA PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 756 PROT: 40	ESPINACAS CON BECHAMEL JAMÓN ASADO CON PATATAS PAN Y AGUA PIEZA DE FRUTA  KCAL: 825 PROT: 35
LÍP: 41 H.C: 88	LÍP: 29 H.C: 93	LÍP: 30 H.C: 85	LÍP: 36 H.C: 75	LÍP: 30 H.C: 91