

LUNES				MARTES				MIÉRCOLES				JUEVES				VIERNES			
Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas				Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y maíz				Ensalada de lechuga, remolacha, zanahoria y tomate				Ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas			
Arroz al horno				Potaje de garbanzos				Crema de verduras con picatostes				Patatas a la riojana				Tortellini con tomate			
Jamón serrano y queso edam <b>** jamón cocido y queso</b>				Tortilla de patata con quesito				Estofado de ternera a la jardinera				Pechuga empanada con guisantes salteados				Filete de pescado blanco con revuelto de champiñón			
Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
1102	120,6	45,85	48,3	952,7	108,1	36,3	41,26	829,1	101,1	35,74	32,34	1066	114,1	51,8	42,73	1020	117,4	58,58	36,67
Ensalada de lechuga, pepino, aceitunas y maíz				Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y zanahoria				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz				Ensalada de lechuga, tomate, apio y aceitunas				Ensalada de lechuga, queso, zanahoria y tomate			
Macarrones gratinados dos salsas				Crema de calabacín y brócoli				Arroz del senyoret				Sopa cubierta con estrellitas				Lentejas estofadas			
Merluza empanada con champiñones salteados				Escalope de ternera con tomate y verdura				Hamburguesa de cerdo con zanahoria crujiente				Muslitos de pollo a la miel con pure de patatas				Tortilla de atún			
Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
931,5	116,7	47,08	38,16	890,9	95,89	37,42	39,62	1005	110,3	30,46	49,07	924	109,7	46,71	32,91	1027	88,55	59,85	48,12
				Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y zanahoria				Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz				Ensalada de lechuga, tomate, apio y aceitunas				Ensalada de lechuga, tomate, pepino y zanahoria			
<b>** Ensalada César lentejas con verduras</b>				Macarrones a la genovesa				Paella Valenciana				Canelones Rossini <b>** Crema de zanahoria y patata</b>				Sopa de ave con fideos			
Patatas gratinadas con bacon				Colas de rape en salsa				Rollitos de pavo y queso				Albóndigas con patata taco				Solomillo de cerdo en salsa de verduras			
Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
1049	97,85	54,11	49,05	895,8	108,9	36,98	30,62	958,4	107,9	50,27	176,6	1216	105,1	37,99	71,26	737,4	89,04	35,93	27,73
Ensalada de lechuga, tomate, queso y maíz				Ensalada de lechuga, tomate, soja y atún				Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y zanahoria				Ensalada de lechuga, tomate, apio y aceitunas				Ensalada de lechuga, queso, zanahoria y tomate			
Lazos a la carbonara				Crema de lentejas				Arroz a la cubana				Sopa de pescado con fideos				Arroz con acelgas			
Pescado rebozado con menestra				Longanizas con maíz salteado				Croquetas, calamares y empanadillas				Panini de jamón y queso <b>** jamón cocido y queso</b>				Redondo de pavo con patatas fritas			
Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo				Pan, fruta y lacteo			
Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip	Kcal	HC	Prot	Lip
983,3	106,9	47,44	40,68	1094	107,5	46,56	55,81	1034	125,5	38,01	42,34	718,8	116,1	22,43	18,37	1009	133,8	42,89	33,62



Las frutas que se servirán estos meses son naranja, manzana, plátano, pera y melón





Consulta aquí en que semana del menú estamos



### octubre

					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

### noviembre

					1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13				
14	15	16	17	18	19	20				
21	22	23	24	25	26	27				
28	29	30								

### Sugerencias para la cena

Para acabar el día con una cena que te asegure una alimentación equilibrada, estas son las recomendaciones para que elaboréis el menú en familia



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Verdura, ternera y fruta	Sopa, ave y lácteo	Patata, huevo y fruta	Verdura, precocinado y lácteo	Crema, huevo y fruta
Crema, huevo o ave y fruta	Verduras, pescado y lácteo	Sopa, cerdo y fruta	Verdura, huevo y yogurt	Crema, ternera y fruta en almíbar
Arroz, pescado y fruta	Verdura, pollo y aves, fruta en almíbar	Sopa, huevo y fruta	Crema, pescado y lácteo	Sopa, ternera y yogurt
Crema, cerdo y aves y lácteo	Verdura, pollo y fruta	Sopa, ternera y yogurt	Verduras, pescado y fruta	Crema, huevo y fruta

No olvides beber 1'5 l de agua cada día

Usa las escaleras en lugar del ascensor

Recuerda incluir fruta en tus meriendas

La mejor receta para tu salud: ejercicio físico cada día



Contáctanos en el 900 811 600



Esríbenos un correo electrónico a [info@es.issworld.com](mailto:info@es.issworld.com)



ISS SOLUCIONES DE CATERING  
Avenida Comarques Pais Valencia 21. Quart de Poblet (Valencia)  
teléfono 96 1112600  
fax 961548104  
[www.es.issworld.com](http://www.es.issworld.com)