

MENÚ DE:

SEPTIEMBRE – FRUTOS SECOS
COLEGIO QUERCUS



Aprendiendo
a Comer
by sodexo

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



6 Arroz con tomate
Tortilla francesa
Calabacín romana
Fruta
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

7 Crema verdura
Merluza a la madrileña
Yogur
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

8 Pasta con picadillo
Albóndigas de ternera con
zanahoria y champiñón
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

9 Judías verdes con patatas
Escalope de pollo
Ensalada de tomate y
orégano
Helado
Kcal 615 HC 66 Prot 22 Lip 29

3 Macarrones con tomate
Lenguadina rebozada
Ensalada de tomate y albahaca
Fruta
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip 23

13 Tallarines con boloñesa
Hamburguesa de atún
Ensalada mixta
Fruta
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

14 Patatas a la riojana
Pollo al ajillo
Ensalada mixta
Natillas
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

15 Crema de verduras
San Jacobo casero
Ensalada
Fruta
Kcal 638 HC 55 Prot 31 Lip 29

16 Arroz tres delicias
Lenguadina a la andaluza
Ensalada
Yogur
Kcal 550 HC 65 Prot 24 Lip 16

17 Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

20 Arroz salteado
Cinta de lomo al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Kcal 566 HC 87 Prot 14 Lip 26

21 Lentejas estofadas
Tortilla de patatas
Ensalada con aceitunas
Yogur
Kcal 556 HC 62 Prot 14 Lip 27

22 Judías verdes rehogadas
Lenguadina Orly
Patatas fritas
Fruta
Kcal 542 HC 59 Prot 13 Lip 23

23 Pasta al pomodoro con
albahaca
Pollo a la madrileña
Yogur
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

24 Alubias del pastor
Croquetas de jamón ibérico y
varitas de merluza
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

27 Crema
de Puerros y calabacín
Hamburguesa de ternera
Ensalada con aceitunas y
zanahoria
Fruta
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

28 Arroz con pollo
Merluza en tempura
Ensalada
Yogur
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

29 Sopa de Cocido
Cocido completo
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

30 Macarrones salteados al
ajillo
Palometa a la madrileña
Yogur
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

* TODOS LOS PLATOS DE ESTE MENÚ ESTÁN ELABORADOS CON PRODUCTOS SIN FRUTOS SECOS