

# MENÚ DE: SEPTIEMBRE – BASAL COLEGIO QUERCUS



## 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

**10**  
Arroz con magro  
Merluza en tempura  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 638 HC 43 Prot 35 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

