

# MENÚ DE:

SEPTIEMBRE – PESCADO  
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  
Lacón a la gallega  
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  
Tortilla Francesa  
Ensalada  
Fruta  
Kcal 638 HC 43 Prot 35 Lip 23

13 Tallarines con boloñesa  
Hamburguesa de ternera  
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  
Salchichas de pavo  
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  
Lacón a la gallega  
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  
Nuggets de pollo  
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  
Cinta de lomo  
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  
Sanchichas pavo  
Yogur  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

\* TODOS LOS PLATOS DE ESTE MENÚ ESTÁN ELABORADOS CON PRODUCTOS SIN PESCADO