

# SEPTIEMBRE

## MENÚ GLUTEN

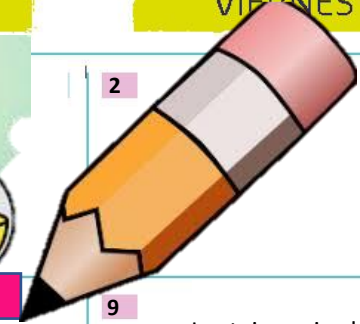
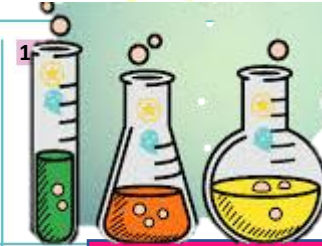
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1ºCiclo

Inf y Prim

ESO

5  
Crema de calabaza y calabacín  
Albóndigas de ternera  
con patatas  
Fruta  
Kcal 770 HC 93 Prot 35 Lip 28

7  
Macarrones con picadillo  
Pollo al ajillo  
Zanahoria salteada  
Fruta  
Kcal 541 HC 40 Prot 25 Lip 16

8  
Arroz con curry  
Fritura variada con ensalada  
mixta  
Helado  
Kcal 765 HC 56 Prot 53 Lip 33

9  
Lentejas guisadas  
Lenguadina a la andaluza con  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta  
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 16

12  
Hervido valenciano  
(patata, judía verde y zanahoria)  
Merluza con tomate y Patata dado  
Yogurt  
Kcal 777 HC 94 Prot 29 Lip 31

13  
Garbanzos salteados con  
chorizo y pimentón  
Escalope de pollo  
Calabacin salteado  
Fruta  
Kcal 683 HC 83 Prot 28 Lip 24

14  
Arroz blanco con tomate frito  
Lomo de cerdo al horno  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta  
Kcal 610 HC 71 Prot 34 Lip 21

15  
Pasta gratinada con queso fundido  
Suprema de merluza en salsa verde  
Zanahoria salteada y cebolla pochada  
Gelatina  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

16  
Crema de guisantes  
Tortilla de patata  
Pisto  
Fruta  
Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27

19  
Lentejas guisadas  
Magro en salsa  
Zanahoria salteada  
Fruta  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

20  
Arroz con boloñesa  
Abadejo a la andaluza  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 624 HC 65 Prot 38 Lip

21  
Alubias blancas guisadas a la  
jardinera  
Tortilla francesa con maíz y tomate  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

22  
Crema de espinacas y patatas  
Hamburguesa de ternera en salsa de  
tomate con Patatas fritas  
Helado  
Kcal 661 HC 77 Prot 29 Lip 26

23  
Pasta carbonara  
Varitas de merluza con  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta  
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 16

26  
Arroz tres delicias  
Ragout de ave con zanahoria  
baby  
Patatas dado  
Gelatina  
Kcal 699 HC 66 Prot 29 Lip 35

27  
Judías verdes salteadas con  
pimentón  
Tortilla española  
Ensalada mixta  
Fruta  
Kcal 568 HC 46 Prot 35 Lip 25

28  
Patatas a la riojana  
Lenguadina con ensalada  
Fruta  
Kcal 555 HC 80 Prot 31 Lip 12

29  
Sopa de cocido  
Cocido completo  
Yogur  
Kcal 723 HC 83 Prot 30 Lip 24

30  
Arroz de verduras  
de temporada  
Suprema de merluza  
rebozada con ensalada  
Fruta  
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17

\*Todas los platos del menú están elaboradas con productos sin Gluten