

SEPTIEMBRE

MENÚ BASAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1ºCiclo

Inf y Prim

ESO

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

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

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

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)
Hamburguesa de Atún con tomate
y Patata dado
Yogurt
Kcal 777 HC 94 Prot 29 Lip 31

13 Garbanzos salteados con
chorizo y pimentón
Escalope de pollo
Calabacín 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 Fideuá de verduras
de temporada
Suprema de merluza
rebozada con ensalada
Fruta
Kcal 592 HC 78 Prot 28 Lip 17