

SEPTIEMBRE

MENÚ Legumbres

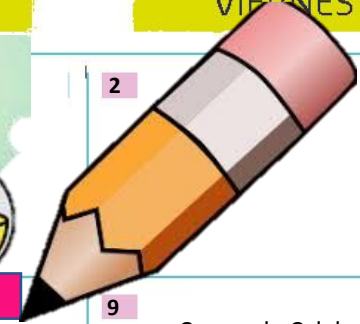
LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



1ºCiclo

Inf y Prim

ESO

5
6
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
Crema de Calabacín
Lenguadina a la andaluza con
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta
Kcal 627 HC 85 Prot 24 Lip 16

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

13
Pasta salteada con chorizo
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 Brocoli
Tortilla de patata
Pisto
Fruta
Kcal 641 HC 69 Prot 30 Lip 27

19
Pasta con tomate
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
Menestra con sofrito
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
Coliflor salteada 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 Fideos
Pollo con patata y zanahoria
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

*Todas los platos del menú están elaboradas con productos sin Legumbres