

SEPTIEMBRE 2021

ALERGICOS

LUNES					MARTES				MIERCOLES				JUEVES 9				VIERNES 10			
													MENESTRA CON JAMÓN O SOPA DE PUERROS				ALUBIAS PINTAS CON SOFRITO DE VERDURAS			
													JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE				LOMO DE CERDO DE SAJONIA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE ARROZ			
													MANZANA Y KIWI				NARANJA Y PERA			
													KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.			
													612 39,6 22,7 25,2				635 23,5 50,2 35			
LUNES 13					MARTES 14				MIERCOLES 15				JUEVES 16				VIERNES 17			
LENTEJAS CON ARROZ					PASTA CON TOMATE				SOPA DE VERDURAS				JUDÍAS BLANCAS				GUISANTES CON TOMATE			
HAMBURGUESA DE POLLO CON PATATAS Y KETCHUP					POLLO CON PATATAS				FILETE DE PAVO CON CALABACÍN				POLLO ASADO CON ENSALADA JULIANA				CINTA DE CERDO ADOBADA A LA PLANCHA CON SALTEADO MEDITERRANEO			
PERA Y MANZANA					YOGURT O FRUTA				NARANJA Y KIWI				MANZANA Y NARANJA				MANDARINA Y PERA			
KCal. Prot. HCar. Lip.					KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.			
683 36,9 80 23,5					676 25,5 41,6 26,2				670 31,6 92,2 24,1				750 53,8 63,2 23,7				654 27,19 19,6 20			
LUNES 20					MARTES 21				MIERCOLES 22				JUEVES 23				VIERNES 24			
CREMA DE CALABACÍN					GARBANZOS CON CODILLO				MACARRONES GRATINADOS				LENTEJAS A LA JARDINERA				JUDÍAS VERDES GRATINADAS O SOPA DE ZANAHORIA			
ALBÓNDIGAS DE POLLO(BURGUER MEAT) A LA JARDINERA					PAVO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS				FILETE DE YORK CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE				RAGÚ DE TERNERA CON ZANAHORIA				PECHUGA DE POLLO CON PISTO			
MANZANA Y NARANJA					PLÁTANO Y KIIWI				YOGURT O FRUTA				MANZANA Y PERA				NARANJA Y MANDARINA			
KCal. Prot. HCar. Lip.					KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.			
670 11,2 20,2 12,1					712 27,4 40,5 31,4				768 35,1 61,3 24,3				680 25,1 25,2 8,6				670 25 13,4 1,7			
LUNES 27					MARTES 28				MIERCOLES 29				JUEVES 30				VIERNES			
ARROZ CON POLLO					GARBANZOS CON REPOLLO				PASTA DE COLORES BOLOGNESE				SOPA DE POLLO							
JAMÓN YORK A LA PLANCHA CON TOMATE					TERNERA A LA PLANCHA CON ENSALADA TRICOLOR				LOMO DE CERDO AL AJILLO CON PATATAS DADO				POLLO ASADO CON GUISANTES							
MANZANA Y NARANJA					YOGURT O FRUTA				PLÁTANO Y PERA				MANDARINA Y MANZANA							
KCal. Prot. HCar. Lip.					KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.				KCal. Prot. HCar. Lip.							
725 61,2 29,8 24,5					700 22,4 23,6 8,6				736 28,2 64,6 39,6				681 31,7 20,2 14,7							

* Todos los menús están acompañados de pan y agua. Todas las frutas consumidas son de temporada. *

La fruta variada consta de: naranja, plátano, kiwi, manzana, pera, mandarina a elegir por el alumno/a.