

MES: Septiembre 2023

CEIP de Fonte Escura

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Dieta Túrmix

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Abadejo con pisto
Yogur y pan

VE:2.249/538 GT:18 GS:5 HC:66 AZ:11 PROT:39 SAL:2

12

Crema de lentejas
Pollo asado
Gelatina y pan integral

VE:2.831/677 GT:10 GS:2 HC:101 AZ:23 PROT:47 SAL:2

13

Crema de zanahoria
Huevos revueltos
Yogur y pan

VE:1.977/473 GT:13 GS:5 HC:59 AZ:16 PROT:25 SAL:1

14

Crema de calabacín
Estofado de ternera
Gelatina y pan

VE:2.449/586 GT:17 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:29 SAL:1

15

Crema de judías verdes
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos
Gelatina y pan

VE:2.967/710 GT:16 GS:2 HC:107 AZ:23 PROT:36 SAL:2

18

Crema de calabacín con queso
Huevos revueltos
Yogur y pan

VE:1.856/444 GT:13 GS:5 HC:54 AZ:12 PROT:27 SAL:1

19

Crema de alubias
Caballa a la plancha
Gelatina y pan integral

VE:2.838/679 GT:23 GS:4 HC:86 AZ:25 PROT:36 SAL:2

20

Crema de calabaza
Estofado de ternera con patata
Yogur y pan

VE:2.090/500 GT:12 GS:3 HC:79 AZ:12 PROT:21 SAL:3

21

Crema de coliflor
Pollo asado
Gelatina y pan integral

VE:2.052/491 GT:9 GS:2 HC:65 AZ:22 PROT:40 SAL:1

22

Crema de verduras
Filete de merluza al horno
Gelatina y pan

VE:2.006/480 GT:8 GS:0 HC:72 AZ:24 PROT:28 SAL:1

25

Crema de calabacín
Abadejo al ajillo
Yogur y pan

VE:2.512/601 GT:29 GS:6 HC:56 AZ:12 PROT:35 SAL:1

26

Crema de patatas
Ragout de ternera
Gelatina y pan integral

VE:1.743/417 GT:9 GS:3 HC:56 AZ:22 PROT:30 SAL:2

27

Crema de zanahoria
Huevos revueltos
Yogur y pan

VE:1.977/473 GT:13 GS:5 HC:59 AZ:16 PROT:25 SAL:1

28

Crema de alubias
Filete de merluza al horno
Gelatina y pan integral

VE:2.458/588 GT:10 GS:1 HC:88 AZ:25 PROT:40 SAL:2

29

Crema de verduras
Estofado de cerdo
Gelatina y pan

VE:2.040/488 GT:8 GS:1 HC:70 AZ:25 PROT:32 SAL:1