

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Celiaco

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.955/707 GT:41 GS:9 HC:62 AZ:11 PROT:37 SAL:2

12

Crema de verduras
Pollo al chilindrón con patatas
asadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.675/640 GT:17 GS:4 HC:117 AZ:27 PROT:40 SAL:1

13

Pasta (sin gluten) gratinada
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.161/756 GT:28 GS:6 HC:107 AZ:28 PROT:28 SAL:1

14

Sopa de pasta (sin gluten)
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:19 GS:6 HC:111 AZ:24 PROT:31 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.332/558 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:30 PROT:25 SAL:1

18

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.140/512 GT:24 GS:8 HC:53 AZ:12 PROT:24 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.380/809 GT:30 GS:6 HC:105 AZ:30 PROT:38 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:24 GS:6 HC:117 AZ:24 PROT:28 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con
parmentier de patata al romero
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.475/592 GT:16 GS:5 HC:77 AZ:26 PROT:40 SAL:1

22

Pasta (sin gluten) amatriciana
Filete de merluza al horno con
brócoli salteado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.690/643 GT:10 GS:2 HC:111 AZ:24 PROT:30 SAL:2

25

Coditos (sin gluten) napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.608/863 GT:39 GS:9 HC:97 AZ:15 PROT:48 SAL:1

26

Sopa de pasta (sin gluten)
Ragout de ternera a la jardinera
con ensalada de tomate
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.562/613 GT:22 GS:6 HC:76 AZ:24 PROT:33 SAL:3

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.997/717 GT:21 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:24 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.958/708 GT:14 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:43 SAL:1

29

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata,
tomate, calabacín, pimiento,
cebolla)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.118/746 GT:37 GS:9 HC:84 AZ:27 PROT:25 SAL:3

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan (sin gluten)

Crema de verduras
Pollo al chilindrón con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)

Pasta (sin gluten) gratinada
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan (sin gluten)

Sopa de pasta (sin gluten)
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan (sin gluten)

Salteado de judías verdes con patatas
y zanahoria
Ventresca de merluza con vinagreta
de cítricos con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan (sin gluten)

18

19

20

21

22

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

Alubias estofadas (patata, cebolla,
zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan (sin gluten)

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de
patata al romero
Fruta y pan (sin gluten)

Pasta (sin gluten) amatriciana
Filete de merluza al horno con brócoli
salteado
Fruta y pan (sin gluten)

25

26

27

28

29

Coditos (sin gluten) napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

Sopa de pasta (sin gluten)
Ragout de ternera a la jardinera con
ensalada de tomate
Fruta y pan (sin gluten)

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con patatas
asadas
Fruta y pan (sin gluten)

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata, tomate,
calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan (sin gluten)

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de verduras
Yogur desnatado y pan

VE:2.780/665 GT:32 GS:4 HC:64 AZ:12 PROT:41 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga
Fruta y pan integral

VE:3.132/749 GT:17 GS:3 HC:140 AZ:26 PROT:51 SAL:1

13

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:2.877/688 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1

14

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan integral

VE:2.997/717 GT:15 GS:4 HC:115 AZ:25 PROT:34 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Ventresca de merluza al horno con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.086/499 GT:7 GS:0 HC:82 AZ:30 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate
Yogur desnatado y pan

VE:2.031/486 GT:16 GS:3 HC:57 AZ:14 PROT:27 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de verduras
Fruta y pan integral

VE:3.263/781 GT:26 GS:4 HC:105 AZ:30 PROT:41 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero
Yogur desnatado y pan integral

VE:2.132/510 GT:12 GS:3 HC:55 AZ:12 PROT:48 SAL:1

22

Macarrones con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con brócoli salteado
Fruta y pan

VE:2.873/687 GT:9 GS:0 HC:113 AZ:33 PROT:43 SAL:1

25

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias salteadas
Yogur y pan

VE:3.424/819 GT:32 GS:7 HC:95 AZ:13 PROT:45 SAL:1

26

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:36 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.930/701 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.355/803 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:31 PROT:33 SAL:1

29

Crema de verduras
Lomo a la plancha con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:2.441/584 GT:17 GS:4 HC:83 AZ:29 PROT:28 SAL:3

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur desnatado y pan

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con ensalada de
lechuga
Fruta y pan integral

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan integral

Salteado de judías verdes con patatas
y zanahoria
Ventresca de merluza al horno con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Crema de calabacín
Revuelto de jamón york con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur desnatado y pan

Alubias estofadas (patata, cebolla,
zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de
patata al romero
Yogur desnatado y pan integral

Macarrones con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con brócoli
salteado
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera con
ensalada de tomate
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y pota en salsa
con patatas asadas
Fruta y pan

Crema de verduras
Lomo a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan

VE:2.888/691 GT:36 GS:7 HC:64 AZ:12 PROT:39 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas
asadas
Fruta y pan

VE:3.182/761 GT:11 GS:2 HC:149 AZ:26 PROT:52 SAL:1

13

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:2.877/688 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1

14

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan

VE:3.047/729 GT:14 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:33 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.073/496 GT:19 GS:6 HC:55 AZ:13 PROT:26 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.313/793 GT:25 GS:4 HC:107 AZ:30 PROT:40 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con
parmentier de patata al romero
Yogur natural y pan

VE:2.291/548 GT:15 GS:6 HC:57 AZ:12 PROT:45 SAL:1

22

Macarrones a la amatriciana
Rabas de calamar con brócoli
salteado
Fruta y pan

VE:3.822/914 GT:41 GS:5 HC:109 AZ:42 PROT:26 SAL:1

25

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

VE:3.424/819 GT:32 GS:7 HC:95 AZ:13 PROT:45 SAL:1

26

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera
con ensalada de tomate
Fruta y pan

VE:2.495/597 GT:17 GS:4 HC:78 AZ:25 PROT:35 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.930/701 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y pota en
salsa con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.355/803 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:31 PROT:33 SAL:1

29

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata,
tomate, calabacín, pimiento,
cebolla)
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:28 PROT:27 SAL:3

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas asadas
Fruta y pan

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan

Salteado de judías verdes con patatas
y zanahoria
Ventresca de merluza con vinagreta
de cítricos con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

Alubias estofadas (patata, cebolla,
zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de
patata al romero
Yogur natural y pan

Macarrones a la amatriciana
Rabas de calamar con brócoli
salteado
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera con
ensalada de tomate
Fruta y pan

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y patata en salsa
con patatas asadas
Fruta y pan

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata, tomate,
calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

No frutos secos No LTP

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de verduras
Yogur y pan

VE:2.888/691 GT:36 GS:7 HC:64 AZ:12 PROT:39 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas asadas
Fruta y pan integral

VE:3.132/749 GT:12 GS:2 HC:147 AZ:26 PROT:53 SAL:1

13

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:2.877/688 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1

14

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan

VE:3.047/729 GT:14 GS:4 HC:117 AZ:25 PROT:33 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.073/496 GT:19 GS:6 HC:55 AZ:13 PROT:26 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.313/793 GT:25 GS:4 HC:107 AZ:30 PROT:40 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero
Yogur natural y pan

VE:2.291/548 GT:15 GS:6 HC:57 AZ:12 PROT:45 SAL:1

22

Macarrones a la amatriciana
Rabas de calamar con brócoli salteado
Fruta y pan

VE:3.822/914 GT:41 GS:5 HC:109 AZ:42 PROT:26 SAL:1

25

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias salteadas
Yogur y pan

VE:3.424/819 GT:32 GS:7 HC:95 AZ:13 PROT:45 SAL:1

26

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera con ensalada de tomate
Fruta y pan

VE:2.495/597 GT:17 GS:4 HC:78 AZ:25 PROT:35 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.930/701 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y pota en salsa con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.355/803 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:31 PROT:33 SAL:1

29

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:28 PROT:27 SAL:3

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas asadas
Fruta y pan integral

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan

Salteado de judías verdes con patatas
y zanahoria
Ventresca de merluza con vinagreta
de cítricos con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

Alubias estofadas (patata, cebolla,
zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de
patata al romero
Yogur natural y pan

Macarrones a la amatriciana
Rabas de calamar con brócoli
salteado
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera con
ensalada de tomate
Fruta y pan

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y pota en salsa
con patatas asadas
Fruta y pan

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata, tomate,
calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan

Alergias combinadas

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sin Huevo Sin frutos secos Melón
Sandía

1

4

5

6

7

8

11

Patatas estofadas
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan

VE:2.834/678 GT:31 GS:6 HC:71 AZ:13 PROT:39 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas
asadas
Fruta y pan

VE:3.182/761 GT:11 GS:2 HC:149 AZ:26 PROT:52 SAL:1

13

Espaguetis (sin huevo) con
tomate
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:4.247/1.016 GT:44 GS:9 HC:121 AZ:29 PROT:39 SAL:2

14

Sopa de pasta (sin huevo)
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:14 GS:4 HC:113 AZ:24 PROT:33 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.161/517 GT:17 GS:5 HC:60 AZ:16 PROT:28 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan

VE:3.313/793 GT:25 GS:4 HC:107 AZ:30 PROT:40 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con
parmentier de patata al romero
Yogur natural y pan

VE:2.291/548 GT:15 GS:6 HC:57 AZ:12 PROT:45 SAL:1

22

Pasta (sin huevo) con tomate
Filete de merluza al horno con
brócoli salteado
Fruta y pan

VE:2.633/630 GT:6 GS:0 HC:108 AZ:25 PROT:36 SAL:2

25

Pasta (sin huevo) napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

VE:3.244/776 GT:38 GS:7 HC:76 AZ:24 PROT:38 SAL:1

26

Sopa de pasta (sin huevo)
Ragout de ternera a la jardinera
con ensalada de tomate
Fruta y pan

VE:2.495/597 GT:17 GS:4 HC:78 AZ:25 PROT:35 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.838/679 GT:9 GS:0 HC:115 AZ:25 PROT:37 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
patatas asadas
Fruta y pan

VE:2.891/692 GT:9 GS:0 HC:112 AZ:28 PROT:45 SAL:1

29

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata,
tomate, calabacín, pimiento,
cebolla)
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:28 PROT:27 SAL:3

Alergias combinadas

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
4	5	6	7	8
11 Patatas estofadas Abadejo al ajillo con salteado de verduras Yogur y pan	12 Lentejas estofadas con verduras Pollo al chilindrón con patatas asadas Fruta y pan	13 Espaguetis (sin huevo) con tomate Lomo a la plancha con ensalada de lechuga Fruta y pan	14 Sopa de pasta (sin huevo) Estofado de ternera con arroz Fruta y pan	15 Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria Ventresca de merluza con vinagreta de cítricos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan
18 Crema de calabacín Pavo a la plancha con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan	19 Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón) Caballa a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan	20 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Salteado de coliflor con patatas Pollo asado al limón con parmentier de patata al romero Yogur natural y pan	22 Pasta (sin huevo) con tomate Filete de merluza al horno con brócoli salteado Fruta y pan
25 Pasta (sin huevo) napolitana Abadejo al ajillo con zanahorias salteadas Yogur y pan	26 Sopa de pasta (sin huevo) Ragout de ternera a la jardinera con ensalada de tomate Fruta y pan	27 Arroz con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	28 Alubias estofadas con verduras Filete de merluza al horno con patatas asadas Fruta y pan	29 Crema de verduras Salchichas frescas con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla) Fruta y pan

1.Cereales con gluten 2.Crustáceos 3.Huevo 4.Pescado 5.Cacahuete 6.Soja 7.Lече y derivados 8.Frutos de cáscara 9.Apio 10.Mustaza 11.Granos de Sésamo 12.Dióxido de azufre y Sulfitos 13.Altramuces 14.Moluscos 15.Legumbres

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sin Huevo

1

4

5

6

7

8

11

Patatas estofadas
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan

VE:2.834/678 GT:31 GS:6 HC:71 AZ:13 PROT:39 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas
asadas
Fruta y pan integral

VE:3.132/749 GT:12 GS:2 HC:147 AZ:26 PROT:53 SAL:1

13

Pasta (sin huevo) con tomate
Lomo a la plancha con ensalada
de lechuga
Fruta y pan

VE:2.817/674 GT:17 GS:4 HC:102 AZ:24 PROT:32 SAL:2

14

Sopa de pasta (sin huevo)
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan integral

VE:2.943/704 GT:15 GS:4 HC:111 AZ:24 PROT:34 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.161/517 GT:17 GS:5 HC:60 AZ:16 PROT:28 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan integral

VE:3.263/781 GT:26 GS:4 HC:105 AZ:30 PROT:41 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con
parmentier de patata al romero
Yogur natural y pan integral

VE:2.240/536 GT:16 GS:6 HC:55 AZ:11 PROT:46 SAL:1

22

Pasta (sin huevo) con tomate
Rabas de calamar con brócoli
salteado
Fruta y pan

VE:3.110/744 GT:22 GS:2 HC:112 AZ:26 PROT:26 SAL:1

25

Pasta (sin huevo) napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

VE:3.244/776 GT:38 GS:7 HC:76 AZ:24 PROT:38 SAL:1

26

Sopa de pasta (sin huevo)
Ragout de ternera a la jardinera
con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:36 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Pechuga de pollo a la plancha
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.838/679 GT:9 GS:0 HC:115 AZ:25 PROT:37 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
patatas asadas
Fruta y pan

VE:2.891/692 GT:9 GS:0 HC:112 AZ:28 PROT:45 SAL:1

29

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata,
tomate, calabacín, pimiento,
cebolla)
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:28 PROT:27 SAL:3

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

Patatas estofadas
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur de soja y pan

VE:2.780/665 GT:29 GS:3 HC:68 AZ:7 PROT:40 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas
asadas
Fruta y pan integral

VE:3.132/749 GT:12 GS:2 HC:147 AZ:26 PROT:53 SAL:1

13

Espaguetis con salsa de tomate
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:2.860/684 GT:14 GS:2 HC:113 AZ:27 PROT:29 SAL:2

14

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan integral

VE:2.997/717 GT:15 GS:4 HC:115 AZ:25 PROT:34 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan

VE:2.086/499 GT:17 GS:3 HC:54 AZ:8 PROT:26 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan integral

VE:3.263/781 GT:26 GS:4 HC:105 AZ:30 PROT:41 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con patatas
asadas
Fruta y pan integral

VE:2.395/573 GT:11 GS:2 HC:81 AZ:25 PROT:44 SAL:1

22

Macarrones con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con
brócoli salteado
Fruta y pan

VE:2.873/687 GT:9 GS:0 HC:113 AZ:33 PROT:43 SAL:1

25

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur de soja y pan

VE:3.370/806 GT:30 GS:4 HC:92 AZ:8 PROT:46 SAL:1

26

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera
con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:36 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.930/701 GT:16 GS:2 HC:116 AZ:25 PROT:26 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
patatas asadas
Fruta y pan

VE:2.891/692 GT:9 GS:0 HC:112 AZ:28 PROT:45 SAL:1

29

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata,
tomate, calabacín, pimiento,
cebolla)
Fruta y pan

VE:3.051/730 GT:32 GS:7 HC:86 AZ:28 PROT:27 SAL:3

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Patatas estofadas
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur de soja y pan

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas asadas
Fruta y pan integral

Espaguetis con salsa de tomate
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan integral

Salteado de judías verdes con patatas
y zanahoria
Ventresca de merluza con vinagreta
de cítricos con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Crema de calabacín
Revuelto de jamón york con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur de soja y pan

Alubias estofadas (patata, cebolla,
zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con patatas
asadas
Fruta y pan integral

Macarrones con salsa de tomate
Filete de merluza al horno con brócoli
salteado
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur de soja y pan

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera con
ensalada de tomate
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con patatas
asadas
Fruta y pan

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata, tomate,
calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan

Sin Cerdo

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan

VE:2.888/691 GT:36 GS:7 HC:64 AZ:12 PROT:39 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas
asadas
Fruta y pan integral

VE:3.132/749 GT:12 GS:2 HC:147 AZ:26 PROT:53 SAL:1

13

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:2.877/688 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1

14

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan integral

VE:2.997/717 GT:15 GS:4 HC:115 AZ:25 PROT:34 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Ventresca de merluza con
vinagreta de cítricos con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.266/542 GT:13 GS:1 HC:81 AZ:31 PROT:27 SAL:1

18

Crema de calabacín con queso
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.090/500 GT:20 GS:5 HC:54 AZ:12 PROT:25 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan integral

VE:3.263/781 GT:26 GS:4 HC:105 AZ:30 PROT:41 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.993/716 GT:19 GS:4 HC:119 AZ:25 PROT:30 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con
parmentier de patata al romero
Yogur natural y pan integral

VE:2.240/536 GT:16 GS:6 HC:55 AZ:11 PROT:46 SAL:1

22

Macarrones con salsa de tomate
Rabas de calamar con brócoli
salteado
Fruta y pan

VE:3.349/801 GT:25 GS:2 HC:117 AZ:34 PROT:33 SAL:1

25

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

VE:3.424/819 GT:32 GS:7 HC:95 AZ:13 PROT:45 SAL:1

26

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera
con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:2.445/585 GT:18 GS:4 HC:76 AZ:25 PROT:36 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.784/666 GT:12 GS:0 HC:115 AZ:25 PROT:25 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y pota en
salsa con patatas asadas
Fruta y pan

VE:3.355/803 GT:24 GS:3 HC:117 AZ:31 PROT:33 SAL:1

29

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno
con pisto manchego casero
(patata, tomate, calabacín,
pimiento, cebolla)
Fruta y pan

VE:2.663/637 GT:15 GS:2 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan

Lentejas estofadas con verduras
Pollo al chilindrón con patatas asadas
Fruta y pan integral

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

Sopa de estrellas
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan integral

Salteado de judías verdes con patatas
y zanahoria
Ventresca de merluza con vinagreta
de cítricos con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Crema de calabacín con queso
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Yogur y pan

Alubias estofadas (patata, cebolla,
zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de
patata al romero
Yogur natural y pan integral

Macarrones con salsa de tomate
Rabas de calamar con brócoli
salteado
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Coditos a la napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan

Sopa de fideos
Ragout de ternera a la jardinera con
ensalada de tomate
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y patata en salsa
con patatas asadas
Fruta y pan

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con pisto
manchego casero (patata, tomate,
calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Garbanzos salteados con
salteado de verduras
Yogur y pan

VE:2.792/668 GT:20 GS:5 HC:98 AZ:18 PROT:28 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras
Ensalada completa con patatas
asadas
Fruta y pan integral

VE:2.576/616 GT:8 GS:0 HC:123 AZ:30 PROT:25 SAL:1

13

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan

VE:2.877/688 GT:13 GS:3 HC:94 AZ:40 PROT:32 SAL:1

14

Sopa de estrellas
Alubias estofadas con verduras
con arroz
Fruta y pan integral

VE:3.142/752 GT:6 GS:0 HC:152 AZ:29 PROT:31 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con
patatas y zanahoria
Tortilla francesa con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.052/491 GT:10 GS:0 HC:79 AZ:31 PROT:21 SAL:1

18

Crema de calabacín con queso
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.090/500 GT:20 GS:5 HC:54 AZ:12 PROT:25 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Ensalada completa con salteado
de verduras
Fruta y pan integral

VE:2.590/620 GT:11 GS:1 HC:114 AZ:35 PROT:28 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Guisantes salteados con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.930/701 GT:8 GS:0 HC:139 AZ:30 PROT:21 SAL:1

21

Salteado de coliflor con patatas
Tortilla francesa con parmentier
de patata al romero
Yogur natural y pan integral

VE:1.940/464 GT:16 GS:4 HC:55 AZ:12 PROT:28 SAL:1

22

Macarrones con salsa de tomate
Menestra de verduras con
brócoli salteado
Fruta y pan

VE:2.848/681 GT:11 GS:1 HC:123 AZ:33 PROT:27 SAL:1

25

Coditos a la napolitana
Guisantes salteados con
zanahorias salteadas
Yogur y pan

VE:2.990/715 GT:13 GS:5 HC:118 AZ:19 PROT:30 SAL:1

26

Sopa de fideos
Lentejas estofadas con verduras
con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

VE:2.656/635 GT:12 GS:1 HC:120 AZ:27 PROT:24 SAL:2

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.784/666 GT:12 GS:0 HC:115 AZ:25 PROT:25 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Ensalada completa con patatas
asadas
Fruta y pan

VE:2.599/622 GT:7 GS:0 HC:119 AZ:33 PROT:28 SAL:1

29

Crema de verduras
Tortilla francesa con pisto
manchego casero (patata,
tomate, calabacín, pimiento,
cebolla)
Fruta y pan

VE:2.358/564 GT:15 GS:0 HC:85 AZ:28 PROT:24 SAL:1

MES: Septiembre 2023

COLEGIO: CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

12

13

14

15

Crema parmentier
Garbanzos salteados con salteado de verduras
Yogur y pan

Lentejas estofadas con verduras
Ensalada completa con patatas asadas
Fruta y pan integral

Espaguetis gratinados
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga
Fruta y pan

Sopa de estrellas
Alubias estofadas con verduras con arroz
Fruta y pan integral

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Crema de calabacín con queso
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan

Alubias estofadas (patata, cebolla, zanahoria y pimentón)
Ensalada completa con salteado de verduras
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Salteado de coliflor con patatas
Tortilla francesa con parmentier de patata al romero
Yogur natural y pan integral

Macarrones con salsa de tomate
Menestra de verduras con brócoli salteado
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Coditos a la napolitana
Guisantes salteados con zanahorias salteadas
Yogur y pan

Sopa de fideos
Lentejas estofadas con verduras con ensalada de tomate
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Ensalada completa con patatas asadas
Fruta y pan

Crema de verduras
Tortilla francesa con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan