

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