

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 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