

# 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

12

13

14

15

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

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

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

Sopa de pasta (sin huevo)  
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  
Pavo a la plancha 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

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

25

26

27

28

29

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

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

Arroz con salsa de tomate  
Pechuga de pollo a la plancha 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