

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