

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

Sin Lactosa

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