

Sin Cerdo

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 integral

VE:3.132/749 GT:12 GS:2 HC:147 AZ:26 PROT:53 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 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
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Yogur y pan

VE:2.090/500 GT:20 GS:5 HC:54 AZ:12 PROT:25 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

Macarrones con salsa de tomate
Rabas de calamar con brócoli
salteado
Fruta y pan

VE:3.349/801 GT:25 GS:2 HC:117 AZ:34 PROT:33 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 con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

VE:2.784/666 GT:12 GS:0 HC:115 AZ:25 PROT:25 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
Jamoncitos de pollo al horno
con pisto manchego casero
(patata, tomate, calabacín,
pimiento, cebolla)
Fruta y pan

VE:2.663/637 GT:15 GS:2 HC:85 AZ:27 PROT:42 SAL:1

Sin Cerdo

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 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 con vinagreta
de cítricos con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Crema de calabacín con queso
Tortilla francesa 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 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 natural y pan integral

Macarrones con salsa de tomate
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 integral

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Albóndigas de merluza y patata en salsa
con patatas asadas
Fruta y pan

Crema de verduras
Jamoncitos de pollo al horno con pisto
manchego casero (patata, tomate,
calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan