

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier  
Garbanzos salteados con  
salteado de verduras  
Yogur y pan

VE:2.792/668 GT:20 GS:5 HC:98 AZ:18 PROT:28 SAL:2

12

Lentejas estofadas con verduras  
Ensalada completa con patatas  
asadas  
Fruta y pan integral

VE:2.576/616 GT:8 GS:0 HC:123 AZ:30 PROT:25 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  
Alubias estofadas con verduras  
con arroz  
Fruta y pan integral

VE:3.142/752 GT:6 GS:0 HC:152 AZ:29 PROT:31 SAL:3

15

Salteado de judías verdes con  
patatas y zanahoria  
Tortilla francesa con ensalada  
de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:2.052/491 GT:10 GS:0 HC:79 AZ:31 PROT:21 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)  
Ensalada completa con salteado  
de verduras  
Fruta y pan integral

VE:2.590/620 GT:11 GS:1 HC:114 AZ:35 PROT:28 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate  
Guisantes salteados con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:2.930/701 GT:8 GS:0 HC:139 AZ:30 PROT:21 SAL:1

21

Salteado de coliflor con patatas  
Tortilla francesa con parmentier  
de patata al romero  
Yogur natural y pan integral

VE:1.940/464 GT:16 GS:4 HC:55 AZ:12 PROT:28 SAL:1

22

Macarrones con salsa de tomate  
Menestra de verduras con  
brócoli salteado  
Fruta y pan

VE:2.848/681 GT:11 GS:1 HC:123 AZ:33 PROT:27 SAL:1

25

Coditos a la napolitana  
Guisantes salteados con  
zanahorias salteadas  
Yogur y pan

VE:2.990/715 GT:13 GS:5 HC:118 AZ:19 PROT:30 SAL:1

26

Sopa de fideos  
Lentejas estofadas con verduras  
con ensalada de tomate  
Fruta y pan integral

VE:2.656/635 GT:12 GS:1 HC:120 AZ:27 PROT:24 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  
Ensalada completa con patatas  
asadas  
Fruta y pan

VE:2.599/622 GT:7 GS:0 HC:119 AZ:33 PROT:28 SAL:1

29

Crema de verduras  
Tortilla francesa con pisto  
manchego casero (patata,  
tomate, calabacín, pimiento,  
cebolla)  
Fruta y pan

VE:2.358/564 GT:15 GS:0 HC:85 AZ:28 PROT:24 SAL:1

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  
Garbanzos salteados con salteado de verduras  
Yogur y pan

Lentejas estofadas con verduras  
Ensalada completa con patatas asadas  
Fruta y pan integral

Espaguetis gratinados  
Revuelto de champiñones con ensalada de lechuga  
Fruta y pan

Sopa de estrellas  
Alubias estofadas con verduras con arroz  
Fruta y pan integral

Salteado de judías verdes con patatas y zanahoria  
Tortilla francesa 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)  
Ensalada completa con salteado de verduras  
Fruta y pan integral

Arroz con salsa de tomate  
Guisantes salteados con ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

Salteado de coliflor con patatas  
Tortilla francesa con parmentier de patata al romero  
Yogur natural y pan integral

Macarrones con salsa de tomate  
Menestra de verduras con brócoli salteado  
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Coditos a la napolitana  
Guisantes salteados con zanahorias salteadas  
Yogur y pan

Sopa de fideos  
Lentejas estofadas con verduras 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  
Ensalada completa con patatas asadas  
Fruta y pan

Crema de verduras  
Tortilla francesa con pisto manchego casero (patata, tomate, calabacín, pimiento, cebolla)  
Fruta y pan