

MES: Septiembre 2023

CEP Doutor Fleming

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Celiaco

1

4

5

6

7

8

11

Crema parmentier
Abadejo al ajillo con salteado de
verduras
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.955/707 GT:41 GS:9 HC:62 AZ:11 PROT:37 SAL:2

12

Crema de verduras
Pollo al chilindrón con patatas
asadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.675/640 GT:17 GS:4 HC:117 AZ:27 PROT:40 SAL:1

13

Pasta (sin gluten) gratinada
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.161/756 GT:28 GS:6 HC:107 AZ:28 PROT:28 SAL:1

14

Sopa de pasta (sin gluten)
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:19 GS:6 HC:111 AZ:24 PROT:31 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 (sin gluten)

VE:2.332/558 GT:18 GS:3 HC:79 AZ:30 PROT:25 SAL:1

18

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con
ensalada de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

VE:2.140/512 GT:24 GS:8 HC:53 AZ:12 PROT:24 SAL:1

19

Alubias estofadas (patata,
cebolla, zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con
salteado de verduras
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.380/809 GT:30 GS:6 HC:105 AZ:30 PROT:38 SAL:2

20

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.060/732 GT:24 GS:6 HC:117 AZ:24 PROT:28 SAL:2

21

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con
parmentier de patata al romero
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.475/592 GT:16 GS:5 HC:77 AZ:26 PROT:40 SAL:1

22

Pasta (sin gluten) amatriciana
Filete de merluza al horno con
brócoli salteado
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.690/643 GT:10 GS:2 HC:111 AZ:24 PROT:30 SAL:2

25

Coditos (sin gluten) napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

VE:3.608/863 GT:39 GS:9 HC:97 AZ:15 PROT:48 SAL:1

26

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

VE:2.562/613 GT:22 GS:6 HC:76 AZ:24 PROT:33 SAL:3

27

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york
con ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.997/717 GT:21 GS:4 HC:114 AZ:24 PROT:24 SAL:1

28

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con
patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)

VE:2.958/708 GT:14 GS:2 HC:110 AZ:27 PROT:43 SAL:1

29

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata,
tomate, calabacín, pimiento,
cebolla)
Fruta y pan (sin gluten)

VE:3.118/746 GT:37 GS:9 HC:84 AZ:27 PROT:25 SAL:3

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 (sin gluten)

Crema de verduras
Pollo al chilindrón con patatas asadas
Fruta y pan (sin gluten)

Pasta (sin gluten) gratinada
Revuelto de champiñones con
ensalada de lechuga
Fruta y pan (sin gluten)

Sopa de pasta (sin gluten)
Estofado de ternera con arroz
Fruta y pan (sin gluten)

Salteado de judías verdes con patatas
y zanahoria
Ventresca de merluza con vinagreta
de cítricos con ensalada de lechuga y
maíz
Fruta y pan (sin gluten)

18

19

20

21

22

Crema de calabacín con queso
Revuelto de jamón york con ensalada
de lechuga y tomate
Yogur y pan (sin gluten)

Alubias estofadas (patata, cebolla,
zanahoria y pimentón)
Caballa a la plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan (sin gluten)

Arroz con salsa de tomate
Hamburguesa de ternera con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

Salteado de coliflor con patatas
Pollo asado al limón con parmentier de
patata al romero
Fruta y pan (sin gluten)

Pasta (sin gluten) amatriciana
Filete de merluza al horno con brócoli
salteado
Fruta y pan (sin gluten)

25

26

27

28

29

Coditos (sin gluten) napolitana
Abadejo al ajillo con zanahorias
salteadas
Yogur y pan (sin gluten)

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

Arroz con salsa de tomate
Tortilla francesa de jamón york con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan (sin gluten)

Alubias estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con patatas
asadas
Fruta y pan (sin gluten)

Crema de verduras
Salchichas frescas con pisto
manchego casero (patata, tomate,
calabacín, pimiento, cebolla)
Fruta y pan (sin gluten)