



# Menú de: SEPTIEMBRE 2023 Nido

## Lunes

## Martes

## Miércoles

## Jueves

## Viernes

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot	
<b>4</b>						<b>5</b>					<b>6</b>	537	58	25	19	<b>7</b>	609	93	12	30	<b>8</b>	605	80	20	16
						Arroz con tomate Lomo adobado a la plancha Fruta de temporada					Crema de verduras Huevos revueltos con salchichas Frankfurt Yogur					Alubias blancas guisadas Bacalao empanado al horno  Fruta de temporada					Crema de zanahoria ,patata y judias verdes Macarrones con carne picada  Helado				
<b>11</b>	586	89	15	23		<b>12</b>	674	88	23	28	<b>13</b>	630	89	30	15	<b>14</b>	598	70	23	27	<b>15</b>	730	94	27	27
Arroz blanco con tomate frito Hamburguesa de ternera a la plancha  Fruta de temporada						Garbanzos guisados San Jacobo de jamón y queso Arroz pilaf Yogur					Macarrones con tomate Merluza a la gallega Salteado de guisantes y zanahoria  Fruta de temporada					Crema de zanahoria Magro de cerdo estofado al estilo tradicional con patatas asadas  Helado					Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla de patata  Fruta de temporada				
<b>18</b>	558	58	23	29		<b>19</b>	763	84	33	32	<b>20</b>	616	94	14	28	<b>21</b>	558	67	22	23	<b>22</b>	519	76	11	28
Crema de brócoli Albóndigas de cerdo con salsa Patatas crujientes  Helado						Alubias blancas con vinagreta Croquetas de jamón y empanadillas  Fruta de temporada					Arroz blanco con tomate frito Pescado al horno  Fruta de temporada					Sopa maravilla Tortilla de patata  Yogur					Crema hortelana Pollito con miel y limón Arroz salteado  Fruta de temporada				
<b>25</b>	581	71	24	18		<b>26</b>	622	88	17	30	<b>27</b>	627	85	20	24	<b>28</b>	716	98	21	34	<b>29</b>	590	73	26	16
Puré de judías verdes Nuggets de pollo al horno Ensalada de tomate con orégano Fruta de temporada						Arroz con pollo Pez san pedro al horno Ensalada de lechuga y aceitunas  Fruta de temporada					Garbanzos guisados Filete ruso a la plancha Patatas Fruta de temporada					Fusilli con salsa de tomate casera Cerdo duroc en salsa y orégano con daditos de zanahoria y guisantes Fruta de temporada					Crema de verduras Tortilla de patata  Yogur				

**OBJETIVO DEL MES: "NO TIRO LA COMIDA AL SUELO"**

