



Menú de: SEPTIEMBRE 2024 Sin huevo

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.

2	Kcal	HC	Lip	Prot	3	Kcal	HC	Lip	Prot	4	Kcal	HC	Lip	Prot	5	Kcal	HC	Lip	Prot	6	Kcal	HC	Lip	Prot	
															567	74	18	27	614	88	14	33			
															Crema de verduras Filete de pollo asado con un punto de mostaza Arroz pilaf Fruta de temporada					Fusillin s/h i con tomate casero Abadejo con perejil Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur					
9	567	83	19	15	10	668	98	22	19	11	758	89	30	33	12	598	70	23	27	13	707	96	22	31	
Sopa s/h de fideos Cinta de lomo Ensalada de tomate y cebolla Fruta de temporada					Arroz con tomate frito Nuggest Ensalada de lechuga y maíz Helado					Alubias blancas estofadas al estilo tradicional/Ensalada alubias(Eso) Parmetier boloñesa Fruta de temporada					Crema de zanahoria natural/Salmorejo (ESO) Magro de cerdo estofado Patatas asadas Fruta de temporada					Macarrones s/h al pomodoro (ensalada de pasta ESO) Supremas de merluza a la gallega Salteado bicolor Yogur					
16	580	63	23	29	17	753	89	31	29	18	738	90	29	29	19	691	96	21	30	20	596	74	21	27	
Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Albóndigas de cerdo en salsa Arroz blanco Fruta de temporada					Pasta s/h con tomate ,pasta tricolor ESO Hamburguesa a la plancha Ensalada lechuga y remolacha Yogur					Lentejas guisadas a la jardinera Finger de pollo Ensalada de tomate y cebolla Fruta de temporada					Arroz con tomate. Ensalada de arroz (ESO) Salmón a la plancha con ajo y perejil Menestra Gelatina					Crema de puerros Cuarto traseros de pollo con miel, romero y limón Patatas fritas Fruta de temporada					
23	688	94	21	30	24	598	79	14	24	25	616	83	19	27	26	582	85	15	24	27	649	73	24	35	
Macarrones s/h con salsa de tomate casera, ensalada de pasta(ESO) Merluza con ajos confitados Ensalada de lechuga y remolacha Yogur					Crema de calabaza natural, Salmorejo (ESO) Cinta de lommo Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada					Arroz blanco con tomate frito Churrasquito de pollo con aliño de pimentón Ensalada de lechuga y zanahoria Helado					Sopa de cocido Cocido completo Fruta de temporada					Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada Caldera de cerdo Duroc en salsa Patata asada Fruta de temporada					
30	622	90	17	26																					
Arroz negro con calamares Suprema de merluza en salsa marinera Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada																									

OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

