

# MENÚ ESCOLAR: SEPTIEMBRE

2023



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 CODITOS CON TOMATE Y QUESO CROQUETAS CON ENSALADA FRUTA 693 kcal, P:19, HC:85, L:29 Cena: Verdura y pescado blanco horno	7 JUDIAS VERDES CON JAMON LOMO CON PATATAS YOGUR 685 kcal P:33 HC:59 L: 34 Cena: Ensalada y ternera	8 ENSALADA CAMPERA BOQUERONES CON ENSALADA FRUTA 846 kcal P:43; HC:54; L: 49 Cena: verdura y huevo
11 ESPAGUETIS CON ATUN PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA FRUTA 882 kcal P:41 HC:93 L: 37 Cena: Verdura y huevo	12 COCIDO COMPLETO FRUTA 648 kcal, P:32, HC:66, L:25 Cena: Ensalada y pescado azul plancha	13 PATATAS A LA IMPORTANCIA LENGUADO CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 734 kcal P:39 HC:64 L:34 Cena: Patatas y cerdo	14 MENESTRA DE VERDURAS POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA 890 kcal, P:51, HC:71, L:43 Cena: Verdura y pescado blanco en salsa	15 ARROZ MILANESA REVUELTO DE GAMBAS CON ENSALADA FRUTA 670 kcal, P:22, HC:83, L:26 Cena: Sopa y pavo
18 ENSALADA DE PASTA TORTILLA FRANCESA CON TOMATE FRUTA 907 kcal, P:24, HC:71, L:57 Cena: Verdura y pescado blanco plancha	19 LENTEJAS LIMANDA CON ENSALADA FRUTA 648 kcal, P:32, HC:66, L:25 Cena: Verdura y pavo	20 PORRUSALDA (CREMA) FILETE RUSO CON PATATAS FRUTA 805 kcal P:34 HC:66 L: 43 Cena: Ensalada y pescado azul guisado	21 COLIFLOR POLLO EN SALSA CON CHAMPIÑON NATILLAS 735 kcal P:33 HC:43 L: 46 Cena: Arroz y cerdo	22 PATATAS CON COSTILLAS MERO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 602 kcal P:36 HC:65 L: 20 Cena: Verdura y huevo
25 MACARRONES CON CHORIZO CALAMARES CON ENSALADA FRUTA 684 kcal, P:24, HC:82, L:26 Cena: Verdura y pavo	26 PATATAS CON CARNE MERLUZA EN SALSA VERDE CON ENSALADA FRUTA 632 kcal, P:27, HC:58, L:30 Cena: Verdura y cerdo	27 PURE DE VERDURAS FILETE CERDO EMPANADO FRUTA 813 kcal, P:39, HC:61, L:44 Cena: Sopa y pescado blanco guisado	28 JUDIAS PINTAS BACALAO CON TOMATE Y PATATAS YOGURT/LACTEO 786 kcal, P:60, HC:66, L:28 Cena: Ensalada y pollo	29 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO FRUTA 762 kcal, P:19 HC:67, L:45 Cena: Verdura y pescado azul rebozado

La anotación de cena es una sugerencia abierta, con el tipo de alimentos para una dieta más equilibrada.  
Recomendamos siempre consumir como postre una pieza de fruta. Bebida agua y pan diario.  
Kcal (Kilocalorías), P (proteínas), HC (Hidratos de Carbono), L (Lípidos).

Realizado por el departamento de Nutrición de ASP Asepsia

