

MENÚ ESCOLAR: SEPTIEMBRE

2023 

SIN CERDO

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				1 NO LECTIVO
4 NO LECTIVO	5 NO LECTIVO	6 CODITOS CON TOMATE Y QUESO FILETE DE TERNERA CON PATATAS FRUTA 795 kcal, P:37, HC:71, L:38 Cena: Verdura y pescado blanco horno	7 JUDIAS VERDES REHOGADAS EMPANADILLAS CON ENSALADA YOGUR 803 kcal P:25 HC:42 L: 58 Cena: Ensalada y pollo	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 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 ternera	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 SALSAS CON CHAMPIÑÓN NATILLAS 735 kcal P:33 HC:43 L: 46 Cena: Arroz y cerdo	22 PATATAS CON CARNE MERO AL HORNO CON ENSALADA FRUTA 661 kcal P:52 HC:43 L: 30 Cena: Verdura y huevo
25 MACARRONES CON CARNE CALAMARES CON ENSALADA FRUTA 686 kcal, P:31, HC:72, L:29 Cena: Verdura y pavo	26 PATATAS CON CARNE MERLUZA EN SALSAS VERDE CON ENSALADA FRUTA 632 kcal, P:27, HC:58, L:30 Cena: Verdura y ternera	27 PURE DE VERDURAS FILETE POLLO EMPANADO FRUTA 850 kcal, P:32, HC:49, L:57 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

