

MENÚ ESCOLAR: SEPTIEMBRE

2023 

SIN
PESCADO

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 pollo	7 JUDIAS VERDES CON JAMON LOMO CON PATATAS YOGUR 685 kcal P:33 HC:59 L: 34 Cena: Ensalada y ternera	8 ENSALADA CAMPERA FILETE TERNERA CON ENSALADA FRUTA 724 kcal P:38; HC:44; L: 42 Cena: verdura y huevo
11 ESPAGUETIS CON CARNE SALCHICHAS ENCEBOLLADAS PAVO CON ENSALADA FRUTA 858 kcal P:31 HC:44 L: 42 Cena: Verdura y huevo	12 COCIDO COMPLETO FRUTA 648 kcal, P:32, HC:66, L:25 Cena: Ensalada y pavo	13 PATATAS A LA IMPORTANCIA ALBONDIGAS SALSAS CON ENSALADA DE TOMATE FRUTA 755 kcal P:33 HC:65 L:39 Cena: Patatas y cerdo	14 MENESTRA DE VERDURAS POLLO PLANCHA CON PATATAS FRUTA 890 kcal, P:51, HC:71, L:43 Cena: Verdura y ternera	15 ARROZ MILANESA REVUELTO DE JAMON 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 pollo	19 LENTEJAS CONEJO AL AJILLO CON ENSALADA FRUTA 631 kcal, P:28, HC:56 L:30 Cena: Verdura y pavo	20 PORRUSALDA (CREMA) FILETE RUSO CON PATATAS FRUTA 805 kcal P:34 HC:66 L: 43 Cena: Ensalada y cerdo	21 COLIFLOR POLLO EN SALSAS CON CHAMPIÑON NATILLAS 735 kcal P:33 HC:43 L: 46 Cena: Arroz y ternera	22 PATATAS CON COSTILLAS SAN JACOBO CON ENSALADA FRUTA 653 kcal P:25 HC:60 L: 33 Cena: Verdura y huevo
25 MACARRONES CON CHORIZO NUGGETS POLLO CON ENSALADA FRUTA 729 kcal, P:22, HC:93, L:28 Cena: Verdura y pavo	26 PATATAS CON CARNE HAMBURGUESA TERNERA CON ENSALADA FRUTA 795 kcal, P:35, HC:58, L:45 Cena: Verdura y cerdo	27 PURE DE VERDURAS FILETE CERDO EMPANADO FRUTA 813 kcal, P:39, HC:61, L:44 Cena: Sopa y ternera	28 JUDIAS PINTAS POLLO CON TOMATE Y PATATAS YOGURT/LACTEO 682 kcal, P:41, HC:61, L:28 Cena: Ensalada y pollo	29 ARROZ CON TOMATE HUEVO FRITO FRUTA 762 kcal, P:19 HC:67, L:45 Cena: Verdura y pavo

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

