

MENÚ SEPTIEMBRE 2023



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

4

5

6

7

8

SPAGUETTI BOLOÑESA
PECHUGA DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA MIXTA
Pan / Leche/ Fruta de temporada

SALMOREJO CORDOBÉS
SALMÓN AL HORNO CON CACHELOS
Pan /Leche/ Fruta de temporada

LENTEJAS GUIADAS CON VERDURITAS
BISTEC A LA PLANCHA CON ZANAHORIA BABY AL VAPOR
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------

824,6	91,4	39,16	32,42	647,6	74,2	30,76	21,52	735,6	66,3	38,76	43,62
-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------

11

12

13

14

15

ARROZ 3 DELICIAS
CINTA DE LOMO FRESCA CON ENSALADA MIXTA
Pan / Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA DE GARBANZOS A LA VINAGRETA
TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS
Pan / Leche/ Fruta de temporada

ESPINACAS A LA CREMA
LOMO DE BACALAO A LA ROMANA CON ENSALADA MIXTA
Pan / Leche/ Fruta de temporada

TALLARINES SALTEADOS CON CALABACÍN
POLLO ASADO CON PURÉ DE PATATA Y CALABAZA
Pan /Leche/ Fruta de temporada

SOPA DE VERDURAS
GOULASH DE TERNERA CON CUSCÚS DE VERDURAS
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------

735,6	66,3	38,76	43,62	743,6	84,3	31,96	15,32	852,6	53,1	41,46	61,02	886,6	77	51,16	47,02	664,9	42,3	38,14	44,32
-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	----	-------	-------	-------	------	-------	-------

18

19

20

21

22

CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
SAN JACOBO CON ENSALADA VERDE
Pan / Leche/ Fruta de temporada

ENSALADA DE PASTA
MAGRO ENCEBOLLADO CON PATATAS FRITAS
Pan / Leche/ Fruta de temporada

COCIDO
MADRILEÑO
Pan / Leche/ Fruta de temporada

ARROZ HORTELANO
LENGUADINA A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA
Pan / Leche/ Fruta de temporada

ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS
FILETE RUSO CON PISTO MANCHEGO
Pan /Leche/ Fruta de temporada

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------

1111,2	99	64,36	47,78	807,6	114	33,16	35,02	752,6	63,5	38,16	34,02	877,6	62,6	56,76	42,22	773,6	60,7	33,46	52,62
--------	----	-------	-------	-------	-----	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------

25

26

27

28

29

FIDEUÁ MARINERA
MEDALLÓN DE PAVO A LA PLANCHA CON ENSALADA MIXTA
Pan / Leche/ Fruta de temporada

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN Y TOMATE
ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA
Pan / Leche/ Fruta de temporada

PATATAS GRATINADAS CON BACON Y QUESO
FILETE DE PESCADILLA AL HORNO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
Pan / Leche/ Fruta de temporada

ALUBIAS PINTAS GUIADAS
TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA MIXTA
Pan / Leche/ Fruta de temporada

SOPA DE PICADILLO
POLLO AL CURRY CON CUSCÚS DE VERDURAS
Pan / Leche/ Fruta de temporada

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------

931,6	65,2	44,96	50,42	676,9	63,3	18,36	33,22	995,6	115,7	30,06	32,62	665,6	46	27,36	39,02	769,7	114,14	27,6	20,52
-------	------	-------	-------	-------	------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	-------	----	-------	-------	-------	--------	------	-------

2

3

kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)	kcal.	H.C (g)	Prot.(g)	Lip.(g)
-------	---------	----------	---------	-------	---------	----------	---------