



MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2021

Se encuentra a su disposición el listado de alérgenos de los platos.

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					Macarrones con atún y tomate - Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate). Yogur y pan. 668KC P:31 G:98 L:16g
2ª SEMANA	Judías blancas en ensalada - Salchichas frescas de pavo. Pan y fruta. 676 KC, P:33 G:91 L:22g	Ensalada de tomate, pepino y atún - Arroz a la cubana con huevo frito. Pan y fruta. 703 KC, P:18 G:109 L:21g	Ensalada de pasta - Rape a la plancha con salteado de judías verdes y zanahorias. Pan integral y fruta. 662 KC, P: 32 G: 84 L:23g	Garbanzos con fideos - Atún a la plancha con pisto. Pan, fruta. 621 KC P:36 G:95 L 12 g	Gazpacho - Tortilla de patatas con lechuga. Pan y yogur. 635 KC P:22 G:83 L: 25g
3ª SEMANA	Ensalada tropical (lechuga, aguacate, mango, manzana)- Hamburguesa de ternera al horno con puré de patatas. Pan y Fruta. 687 KC, P:25 G:87 L:29g	Lentejas con zanahoria y chorizo - Merluza con salsa de tomate. Pan y fruta. 638 KC P:30 G: 82 L: 22 g	Arroz tres delicias - Escalopines de salmón con ensalada (lechuga, tomate). Pan integral y fruta. 704 KC P:32 G: 92 L: 24 g	Potaje de judías blancas con verduras - Tortilla de atún. Pan, fruta. 651 KC, P:32 G:81 L:24 g	Espaguetis boloñesa - Croquetas de pollo con ensalada (lechuga, tomate, pepino). Pan, Yogur. 674 KC P:27 G: 84 L: 26 g
4ª SEMANA	Gazpacho - Guiso de cordero con patatas. Pan, fruta. 611 KC, P:23 G:81 L:22g	Ensaladilla rusa - Bacalao al horno con ensalada (lechuga, tomate) Pan y fruta. 595 KC, P:30 G:76 L:21g	Potaje de garbanzos con espinacas - Bacalaillas fritas con lechuga. Pan integral y fruta. 670 KC, P:28 G:81 L:29g	Ensalada californiana (lech., queso, maíz, zanah., pech.pav) - Cazuela de arroz. Pan y fruta. 630 KC, P:27 G:82 L:23g	

RECOMENDACIONES CENAS

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA					Crema de verduras y coquetas de bacalao. Pan y fruta.
2ª SEMANA	Ensalada de patatas cocidas, huevo y atún. Pan y yogur.	Crema de verduras y merluza al vapor con guisantes. Pan y yogur.	Pollo o lomo empanado con ensalada de lechuga, tomate y pepino. Pan y yogur.	Sopa de estrellas y tortilla de espinacas. Pan, fruta.	Bocadillo de jamón, queso...y ensalada. Pan y fruta.
3ª SEMANA	Arroz cocido con gambillas cocidas y tomate picado. Pan y yogur.	Tortilla paisana (patata y verduras) y pechuga de pavo. Pan y yogur.	Crema de verduras y Salchichas de pollo o cerdo. Pan y fruta.	Rosada a la plancha con verduras salteadas. Pan, yogur.	Pizza casera y ensalada. Pan, fruta.
4ª SEMANA	Sopa de pescado y tortilla de berenjenas. Pan, yogur.	Calamares fritos con ensalada de judías verdes y tomate. Pan y yogur.	Hamburguesa de ternera con champiñones salteados. Pan y fruta.	Lenguado a la plancha con coliflor al vapor. Pan y yogur.	

CARACTERÍSTICAS DIETÉTICAS: Kcal.= kilocalorías, P.= Proteínas, HC.= Hidratos de Carbono, L.= Lípidos.

¡BUEN PROVECHO!

