

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

NO CERDO, PLV NI HUEVO

1

2

5

6

7

8

9

INICIO CURSO ESCOLAR
Lentejas con quinoa y verduras
Filete de merluza a la plancha
Fruta y pan

Arroz con salsa de tomate
Wok de verduras con ensalada
Fruta y pan

VE:2.249/538 GT:4 GS:0 HC:91 AZ:25 PROT:36 SAL:2

VE:2.792/668 GT:7 GS:0 HC:125 AZ:30 PROT:24 SAL:1

12

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

13

Crema de champiñones
Filete de ternera con ensalada
Fruta y pan

14

Menestra de verduras salteadas
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

15

Alubias estofadas con verduras
Bacalao con pisto con ensalada
de lechuga, tomate y zanahoria
Fruta y pan

16

Pasta (sin huevo) con salsa de
zanahoria
Pollo a la barbacoa con
ensalada
Fruta y pan

VE:2.767/662 GT:12 GS:1 HC:112 AZ:29 PROT:28 SAL:1

VE:2.479/593 GT:15 GS:3 HC:75 AZ:26 PROT:40 SAL:3

VE:2.115/506 GT:11 GS:1 HC:77 AZ:27 PROT:26 SAL:1

VE:3.869/926 GT:33 GS:3 HC:110 AZ:31 PROT:52 SAL:1

VE:3.461/828 GT:61 GS:4 HC:98 AZ:39 PROT:20 SAL:3

19

Salteado de borraja con patatas
Filete de ternera con pisto
Fruta y pan

20

Vichyssoise de garbanzos
Filete de lenguadina al horno
con ensalada
Fruta y pan

21

Arroz a la napolitana
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

22

Guiso de lentejas con manzana
Ventresca de merluza con pil-pil
de tomate con ensalada de
lechuga y aceitunas negras
Fruta y pan

23

Sopa de pasta (sin huevo)
Pollo asado con patatas dado
Fruta y pan

VE:2.383/570 GT:13 GS:2 HC:80 AZ:25 PROT:34 SAL:3

VE:3.227/772 GT:21 GS:3 HC:111 AZ:31 PROT:42 SAL:1

VE:2.788/667 GT:9 GS:0 HC:119 AZ:28 PROT:29 SAL:1

VE:3.670/878 GT:39 GS:5 HC:98 AZ:27 PROT:36 SAL:1

VE:3.060/732 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2

26

Puré de patata, puerro y
zanahorias
Pollo asado con tomillo
Fruta y pan

27

Paella de verduras
Rape a la bilbaína con ensalada
de tomate
Fruta y pan

28

Salteado de menestra de
verduras al ajo tostado
Filete de ternera con arroz
salteado
Fruta y pan

29

Alubias estofadas con verduras
Pavo a la plancha con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan

30

Pasta (sin huevo) con tomate
Filete de lenguadina a la
plancha con ensalada de
lechuga, maíz y quinoa
Fruta y pan

VE:2.466/590 GT:15 GS:4 HC:70 AZ:27 PROT:46 SAL:1

VE:3.174/759 GT:18 GS:2 HC:116 AZ:27 PROT:33 SAL:2

VE:2.571/615 GT:9 GS:2 HC:101 AZ:24 PROT:33 SAL:4

VE:2.795/669 GT:12 GS:1 HC:107 AZ:32 PROT:39 SAL:1

VE:2.721/651 GT:9 GS:1 HC:104 AZ:25 PROT:38 SAL:3