





SEPTIEMBRE 2021

LUNES / LUNDI	MARTES / MARDI	MIÉRCOLES / MERCREDI	JUEVES / JEUDI	VIERNES / VENDREDI
<p>LAS VALORACIONES NUTRICIONALES SON APROXIMADAS -ENERGIA EN KCAL.,PROTEINAS,LIPIDOS E HIDRATOS DE CARBONO EN GRAMOS. -SE HA TOMADO COMO REFERENCIA LAS RACIONES RECOMENDADAS PARA NIÑOS DE 10 AÑOS</p>		1	2	3
<p>6</p> <p>Ensalada Mediterranea(Lechuga,tomate, maíz y aceitunas)</p> <p>Lentejas con chorizo</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:559 Lip:24,5 HC:59,8 Prot:30,3 13</p>	<p>7</p> <p>Salmorejo con guarnicio(jamón y huevo)</p> <p>Taquitos de merluza al limon con ensalada mixta(lechuga,tomate,maíz y aceitunas)</p> <p>Fruta variada y/o yogur</p> <p>Kcal:478 Lip:25,5 HC:31,6 Prot:28,4</p>	<p>8</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Revuelto con brocoli</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:781 Lip:34,8 HC:88,5 Prot:26,0 15</p>	<p>9</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>Abadejo al horno en salsa verde con guarnición de guisantes</p> <p>Fruta variada y/o yogur</p> <p>Kcal:839 Lip:34,8 HC:72,5 Prot:51,0 16</p>	<p>Macarrones con tomate</p> <p>Ensalada de pasta</p> <p>Limanda al horno con zanahoria rehogada</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal:665 Lip:17,6 HC:87,2 Prot:35,2 10</p>
<p>Pasta con tomate (y queso)</p> <p>Pasta a la carbonara</p> <p>Albondigas de pollo con champiñones salteados</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:717 Lip:25,8 HC:79,6 Prot:37,4 20</p>	<p>14</p> <p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Tortilla de patatas con coliflor gratinada</p> <p>Fruta variada y/o Flan</p> <p>Kcal:833 Lip:31,1 HC:90,5 Prot:40,6 21</p>	<p>Crema de calabacin</p> <p>Pastel de calabacin</p> <p>Filetes de lomo con judias verdes rehogadas</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:574 Lip:32,0 HC:40,6 Prot:27,0 22</p>	<p>Paella de verduras</p> <p>Merluza a la Romana</p> <p>Fruta variada y Yogur</p> <p>Kcal:820 Lip:23,4 HC:102,6 Prot:42,3 23</p>	<p>MENU ESPECIAL!!</p> <p>Ensalada mixta(lecguga,tomate,maíz y aceitunas)</p> <p>Ensalada cesar(lechuga,picatostes, queso y salsa cesar</p> <p>Filetes de pollo empanados con patatas al horno gratinadas con queso</p> <p>Fruta y/o helado</p> <p>Kcal:665 Lip:17,6 HC:87,2 Prot:35,2 10</p>
<p>Gazpacho con guarnición(jamón y huevo)</p> <p>Dados de pollo con guarnición de gratin dauphinois</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:960 Lip:51,8 HC:59,3 Prot:50 27</p>	<p>Alubias con chorizo</p> <p>Bacalao ajorriero</p> <p>Fruta variada y/o Natilla</p> <p>Kcal:683 Lip:20,9 HC:65,5 Prot:49,4</p>	<p>Ensalada de Pasta tricolor(pasta,tomate,maíz y atún)</p> <p>Pavo estofado con zanahorias</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:811 Lip:31,0 HC:83,6 Prot:45,7 29</p>	<p>Lentejas a la jardinera</p> <p>Limanda empanada con ensalada mixta(lechuga,tomate,maíz y aceitunas)</p> <p>Fruta variada y/o Flan</p> <p>Kcal:795 Lip:26,9 HC:81,9 Prot:50,5 30</p>	<p>MENU ESPECIAL!!</p> <p>Ensalada de lechuga,tomate,aceitunas negras y queso</p> <p>Pizza</p> <p>Fruta/Macedonia de frutas</p> <p>24</p> <p>Ensalada Mediterrane(lechuga,tomate,atún,zanahoria y huevo duro)</p> <p>Guiso de ternera con zanahorias y patata</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:721 Lip:29,2 HC:71,3 Prot:39,3</p>
<p>Arroz con tomate</p> <p>Arroz estilo chino</p> <p>Lomo con ensalada Mixta(lechuga,tomate,maíz y aceitunas)</p> <p>Fruta variada</p> <p>Kcal:788 Lip:34,2 HC:89,8 Prot:28,4</p>	<p>28</p> <p>Salteado de brocoli con patata y zanahoria</p> <p>Merluza con tomate y guarnición de champiñones rehogados</p> <p>Fruta variada y/o Flan</p> <p>Kcal:566 Lip:28,1 HC:35,7 Prot:37,8</p>	<p>Cuscús de verdura</p> <p>Muslitos de pollo en salsa con ensalada de lechuga,atun y pepino</p> <p>Fruta</p> <p>Kcal:811 Lip:31,0 HC:83,6 Prot:45,7 29</p>	<p>Ensalada Murciana(Tomate,huevo duro y aceitunas negras)</p> <p>Cocido Andaluz</p> <p>Fruta variada y/o Yogur</p> <p>Kcal:774 Lip:31,1 HC:75,8 Prot:41,6</p>	 <p>Dietista-Nutricionista Joana Llona Trebolazabala Nº Colegiada: EUS00038</p>