

Menú de: SEPTIEMBRE 2024 SIN LEGUMBRES

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot



9 Kcal 567 HC 83 Lip 19 Prot 15

Sopa de fideos
Tortilla de patatas
Ensalada de tomate y cebolla

Fruta de temporada

16 Kcal 580 HC 63 Lip 23 Prot 29

Brócoli rehogado con ajito y
cebolla pochada
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz blanco
Fruta de temporada

23 Kcal 688 HC 94 Lip 21 Prot 30

Macarrones con salsa de tomate
casera, ensalada de pasta(ESO)
Merluza con ajos confitados
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

30 Kcal 622 HC 90 Lip 17 Prot 26

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza en salsa
marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

10 Kcal 668 HC 98 Lip 22 Prot 19

Arroz con tomate frito
Nuggest
Ensalada de lechuga y maíz

Helado

17 Kcal 753 HC 89 Lip 31 Prot 29

Fusilli con tomate casero
Revuelto con salchichas
Ensalada lechuga y remolacha

Yogur

24 Kcal 598 HC 79 Lip 14 Prot 24

Crema de calabaza natural,
Salmorejo (ESO)
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Miércoles

4 Kcal HC Lip Prot



11 Kcal 758 HC 89 Lip 30 Prot 33

Guiso de patata con verduras s/l
Parmetier boloñesa

Fruta de temporada

18 Kcal 738 HC 90 Lip 29 Prot 29

Brocoli gratinado con queso fundido
Escalopines de cerdo a la plancha
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

25 Kcal 616 HC 83 Lip 19 Prot 27

Arroz blanco con tomate frito
Churrasquito de pollo con aliño de
pimentón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal 567 HC 74 Lip 18 Prot 27

Crema de verduras s/judias
Filete de pollo asado con un punto
de mostaza
Arroz pilaf
Fruta de temporada

12 Kcal 598 HC 70 Lip 23 Prot 27

Crema de zanahoria
natural/Salmorejo (ESO)
Magro de cerdo estofado
Patatas asadas
Fruta de temporada

19 Kcal 691 HC 96 Lip 21 Prot 30

Arroz con tomate. Ensalada de
arroz (ESO)
Salmón a la plancha con ajo y
perejil
Ensalada de lechuga y maíz
Gelatina

26 Kcal 582 HC 85 Lip 15 Prot 24

Sopa de fideos s/g-h
Cocido tradicional (sin legumbres)

Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal 614 HC 88 Lip 14 Prot 33

Fusillini con tomate casero
Abadejo con perejil
Ensalada de lechuga y zanahoria

Yogur

13 Kcal 707 HC 96 Lip 22 Prot 31

Macarrones al pomodoro (ensalada
de pasta ESO)
Supremas de merluza a la gallega
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

20 Kcal 596 HC 74 Lip 21 Prot 27

Crema de puerros
Cuarto traseros de pollo con miel,
romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

27 Kcal 649 HC 73 Lip 24 Prot 35

Guiso de patata con verdura s/judias
Caldera de cerdo Duroc en salsa
Patata asada
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot



OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER