

Menú de: SEPTIEMBRE 2024 SIN PESCADO

Lunes

2 Kcal HC Lip Prot



9 Kcal HC Lip Prot
567 83 19 15

Sopa de fideos
Tortilla de patatas
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

16 Kcal HC Lip Prot
580 63 23 29

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

23 Kcal HC Lip Prot
688 94 21 30

Macarrones con salsa de tomate
casera, ensalada de pasta(ESO)
Filete de pollo asado con un punto
de mostaza
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

30 Kcal HC Lip Prot
622 90 17 26

Wok de arroz salteado con verduras
Jamón york a la plancha
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada

Martes

3 Kcal HC Lip Prot

10 Kcal HC Lip Prot
668 98 22 19

Arroz con tomate frito
Nuggest
Ensalada de lechuga y maíz
Helado

17 Kcal HC Lip Prot
753 89 31 29

Fusilli con tomate ,pasta tricolor ESO
Revuelto con salchichas
Ensalada lechuga y remolacha
Yogur

24 Kcal HC Lip Prot
598 79 14 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 HC Lip Prot
758 89 30 33

Alubias blancas estofadas al estilo
tradicional/Ensalada alubias(Eso)
Parmetier boloñesa
Fruta de temporada

18 Kcal HC Lip Prot
738 90 29 29

Lentejas guisadas a la jardinera
Croquetas de jamón y empanadillas
de atún
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

25 Kcal HC Lip Prot
616 83 19 27

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

Kcal HC Lip Prot

Jueves

5 Kcal HC Lip Prot
567 74 18 27

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

12 Kcal HC Lip Prot
598 70 23 27

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

19 Kcal HC Lip Prot
691 96 21 30

Arroz con tomate. Ensalada de
arroz (ESO)
Lomo de cerdo asado en su jugo
Menestra
Gelatina

26 Kcal HC Lip Prot
582 85 15 24

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot

Viernes

6 Kcal HC Lip Prot
614 88 14 33

Fusillini con tomate casero
Huevos revueltos
Ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur

13 Kcal HC Lip Prot
707 96 22 31

Macarrones al pomodoro (ensalada
de pasta ESO)
Filete de pollo con salsa cítrica de
naranja
Salteado bicolor
Yogur

20 Kcal HC Lip Prot
596 74 21 27

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

27 Kcal HC Lip Prot
649 73 24 35

Guisantes salteados con ajito y
cebolla pochada
Caldera de cerdo Duroc en salsa
Patata asada
Fruta de temporada

Kcal HC Lip Prot



OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER