



# septiembre 2017

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
				<b>1</b>
				FIESTA
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
FIESTA	FIESTA	FIESTA	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata y chorizo con ensalada Fruta fresca	Vainas con patatas Merluza a la romana con mahonesa Yogur
			Kcal 821 HC 107 Lip 29 Prot 38	Kcal 673 HC 72 Lip 28 Prot 37
			Crema - Carne - Yogur	Sopa - Ave - Fruta
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Kcal 760 HC 104 Lip 15 Prot 57	Kcal 765 HC 94 Lip 27 Prot 37	Kcal 888 HC 118 Lip 36 Prot 33	Kcal 786 HC 125 Lip 19 Prot 33	Kcal 697 HC 76 Lip 25 Prot 46
Lentejas con verduras Blanqueta de pavo a la mostaza con piña y patata Fruta fresca	Patatas guisadas Lomo de sajonia con ensalada Natillas	Cocido de alubias rojas Empanadillas de bonito con ensalada Fruta fresca	Arroz con tomate Merluza en salsa verde Fruta fresca	Crema de verduras Guisado de ternera en salsa de verduras Yogur
Sopa - Huevo - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta	Ensalada - Carne - Yogur	Verdura - Carne - Fruta	Patata - Pescado - Fruta
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Kcal 716 HC 83 Lip 34 Prot 22	Kcal 822 HC 110 Lip 22 Prot 52	Kcal 857 HC 80 Lip 45 Prot 33	Kcal 771 HC 108 Lip 18 Prot 48	Kcal 692 HC 83 Lip 21 Prot 45
Crema de calabaza Nuggets con ensalada Yogur	Macarrones bolognesa Bacalao a la romana con pimientos rojos Fruta fresca	Sopa de ave con fideos Albondigas a la jardinera Fruta fresca	Lentejas estofadas Merluza meniere Yogur bebible	Purrusalda Pechuga empanada con ensalada Fruta fresca
Patata - Huevo - Fruta	Verdura - Ave - Yogur	Crema - Pescado - Yogur	Sopa - Carne - Fruta	Verdura - Pescado - Lácteo
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Kcal 685 HC 73 Lip 29 Prot 34	Kcal 758 HC 107 Lip 24 Prot 33	Kcal 824 HC 119 Lip 20 Prot 48	Kcal 717 HC 93 Lip 30 Prot 20	Kcal 1033 HC 90 Lip 48 Prot 64
Menestra de verduras Merluza a la romana con mahonesa Natillas	Alubias blancas con verduras Tortilla de patata con ensalada Fruta fresca	Paella mixta Bacalao a la riojana Yogur	Crema de verduras Croquetas de jamón con ensalada Fruta fresca	Garbanzos con calabaza Jamoncitos al horno con ensalada Fruta fresca
Arroz - Carne - Fruta	Sopa - Ave - Yogur	Verdura - Huevo - Fruta	Patata - Pescado - Yogur	Verdura - Pescado - Lácteo

Cena recomendada

Plato distinto al menú basal



Menú bajo en huella de carbono

NOTA La información nutricional que acompaña a los menús, está calculada atendiendo al racionado y necesidades nutricionales de niños de 12 años, incluyendo los 40 g. de pan ofrecidos con el menú.