

No Carne

MES: Septiembre 2024

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
9 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral <small>VE:3.306/791 GT:35 GS:3 HC:126 AZ:24 PROT:23 SAL:1</small>	10 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.269/782 GT:15 GS:2 HC:111 AZ:35 PROT:60 SAL:1</small>	11 Salteado de judías verdes con patatas Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.060/732 GT:22 GS:4 HC:96 AZ:34 PROT:23 SAL:1</small>	12 Vichyssoise de garbanzos Filete de lenguadina a la plancha con pisto Yogur y pan integral <small>VE:3.194/764 GT:29 GS:7 HC:87 AZ:12 PROT:43 SAL:1</small>	13 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan <small>VE:3.281/785 GT:4 GS:0 HC:119 AZ:31 PROT:30 SAL:1</small>
16 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con tomate Fruta y pan integral <small>VE:3.194/764 GT:44 GS:7 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1</small>	17 Crema de champiñones Filete de merluza al horno con patatas dado Fruta y pan <small>VE:3.235/774 GT:46 GS:11 HC:91 AZ:26 PROT:41 SAL:1</small>	18 Menestra de verduras salteadas Huevos revueltos con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.072/735 GT:19 GS:4 HC:73 AZ:25 PROT:23 SAL:1</small>	19 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral <small>VE:3.319/794 GT:39 GS:6 HC:83 AZ:13 PROT:51 SAL:1</small>	20 Pasta con salsa de zanahoria Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan <small>VE:3.256/779 GT:56 GS:3 HC:123 AZ:29 PROT:28 SAL:3</small>
23 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa de queso con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral <small>VE:3.060/732 GT:21 GS:5 HC:74 AZ:25 PROT:31 SAL:1</small>	24 Garbanzos estofados con verduras Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan <small>VE:3.311/792 GT:28 GS:3 HC:120 AZ:44 PROT:43 SAL:1</small>	25 Arroz integral con salsa napolitana (tomate, calabacín y albahaca) Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan <small>VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:18 SAL:3</small>	26 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral <small>VE:3.210/768 GT:37 GS:7 HC:74 AZ:12 PROT:42 SAL:2</small>	27 Sopa de pasta Filete de lenguadina al horno con salteado de verduras Fruta y pan <small>VE:3.168/758 GT:12 GS:3 HC:82 AZ:29 PROT:41 SAL:1</small>
30 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan integral <small>VE:3.118/746 GT:20 GS:5 HC:97 AZ:27 PROT:26 SAL:2</small>				Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú. TODOS LOS MENÚS IRÁN ACOMPAÑADOS DE AGUA