

Menú Septiembre 10

Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes

10
CREMA DE CALABACÍN
ROSADA AL AHORNO
CON ENSALADA CON
MAÍZ, ZANAHORIA Y
PEPINO
MELÓN
PAN BLANCO/AGUA

15%prot, 30%lip, 55%hid,
669,14 Kcal

13
LENTEJAS VEGETALES
CONTRAMUSLO DE
POLLO ASADO CON
ZANAHORIAS BABY
REHOGADAS
PERA
PAN BLANCO/AGUA

15%prot, 30%lip, 55% hid,
709,85 Kcal

14
CAZUELA DE ARROZ
GALLO HORNO CON
ENSALADA DE TOMATE
MANZANA
PAN BLANCO/AGUA

14%prot, 31% lip, 55% hid,
692,81 Kcal

15
ENSALADA CON
LECHUGA, PEPINO,
ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS VERDES
MACARRONES CON
ATÚN, TOMATE Y QUESO
MELÓN
PAN BLANCO/AGUA

10% prot, 32% lip, 57%hid,
686,28 Kcal

16
SOPA DE VERDURAS
CON GARBANZOS
TORTILLA FRANCESA
CON ESPINACAS
SALTEADAS
PLÁTANO
PAN BLANCO/AGUA

12% prot, 32% lip, 56% hid,
700,01 Kcal

17
CREMA DE ZANAHORIA

LENGUADO AL HORNO
CON ENSALADA CON
MAÍZ, ZANAHORIA Y
PEPINO
YOGURT
PAN BLANCO/AGUA

14% prot, 30% lip, 56%hid,
621,17 Kcal

20
SOPA DE VERDURAS
CON ESTRELLITAS
BONITO CON TOMATE
PLÁTANO
PAN BLANCO/AGUA

15% prot, 27%lip, 58%hid,
698,70 Kcal

21
POTAJE DE JUDÍAS
VEGETAL
TORTILLA DE PATATAS
CON ENSALADA DE
TOMATE
SANDIA
PAN BLANCO/AGUA

13 %prot, 32% lip, 55% hid,
685,10 Kcal

22
ENSALADA CON
LECHUGA, PEPINO,
ZANAHORIA, MAÍZ Y
ACEITUNAS VERDES
CAZUELA DE ARROZ
CON POLLO
MANZANA
PAN BLANCO/AGUA

13 %prot, 32% lip, 55% hid,
684,39 Kcal

23
PURÉ DE LENTEJAS

PIZZA

YOGURT
PAN BLANCO/AGUA

12%prot, 30%lip, 58% hid,
685,60 Kcal

24
ESPAGUETIS CON
TOMATE Y QUESO
MERLUZA AL HORNO
CON ENSALADA CON
MAÍZ, ZANAHORIA Y
PEPINO
PERA
PAN BLANCO/AGUA

14%prot,30%lip, 56 hid,
676,98 Kcal

27
CREMA DE CALABAZA
CON JUDÍAS BLANCAS

ESTOFADO DE PAVO
CON JUDÍAS VERDES Y
ZANAHORIA
PLÁTANO
PAN BLANCO/AGUA

15% prot, 30%lip, 55%hid,
706,02 Kcal

28
ARROZ CON PISTO
TORTILLA DE
CALABACÍN CON
ENSALADA DE TOMATE
MANZANA
PAN BLANCO/AGUA

11% prot, 31%lip, 58%hid,
689,61 Kcal

29
POTAJE DE GARBANZOS
VEGETAL
ROSADA AL HORNO CON
ENSALADA CON MAÍZ,
ZANAHORIA Y PEPINO
MELÓN
PAN BLANCO/AGUA

15 %prot, 30% lip, 55% hid,
685,76 Kcal

30
SOPA DE VERDURAS

FILETE FOGONERO AL
HORNO CON COLIFLOR
REBOZADA
YOGURT
PAN BLANCO/AGUA

15% prot, 30% lip, 55% hid,
700,20 Kcal

1
ENSALADA CON
LECHUGA, MAÍZ Y
ZANAHORIA
ESPIRALES CON
CHAMPIÑONES, TOMATE
Y QUESO
PERA
PAN BLANCO/AGUA

10% prot, 32% lip, 59% hid,
699,93 Kcal

This document was created with Win2PDF available at <http://www.win2pdf.com>.
The unregistered version of Win2PDF is for evaluation or non-commercial use only.
This page will not be added after purchasing Win2PDF.