

MES: septiembre-24

MENÚ: (M.) - NO FRUTOS SECOS

Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		I. Nutricional
9	Arroz a la napolitana Lacón al horno Patatas asadas Pan y agua Fruta	10	Lentejas a la riojana Tortilla española Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz Pan y agua Yogur	11	Crema de calabacín Pollo en salsa Ensalada verde Pan y agua Fruta	12	Sopa de picadillo Albondigas a la jardinera Patatas dado Pan y agua Yogur	13	Coditos con tomate Abadejo a la romana Ensalada de lechuga y tomate Pan y agua Fruta	kcl: 2884/576 Prot: 37,0 HC: 87,0 Lip: 22,0
16	Judías verdes salteadas con patata Hamburguesa al horno Arroz salteado Pan y agua Fruta	17	Macarrones con chorizo Merluza en salsa verde Zanahoria asada Pan y agua Yogur	18	Garbanzos estofados con verduras Lomo adobado Ensalada de lechuga y maíz Pan y agua Fruta	19	Paella mixta Tortilla francesa Ensalada de lechuga y zanahoria rallada Pan y agua Yogur	20	Crema de verduras Contramuslo de pollo Patatas asadas Pan y agua Fruta	kcl: 2962/592 Prot: 39,0 HC: 98,0 Lip: 26,0
23	Crema de zanahoria Lenguadina a la andaluza Ensalada de lechuga y remolacha Pan y agua Fruta	24	Arroz a la napolitana Jamoncitos de pollo asados Patatas fritas Pan y agua Yogur	25	Sopa de cocido Cocido completo Pan y agua Fruta	26	Coditos con jamón Rabas de calamar Ensalada verde Pan y agua Yogur	27	Alubias blancas estofadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga, tomate y maíz Pan y agua Fruta	kcl: 2965/593 Prot: 36,0 HC: 95,0 Lip: 21,0
30	Lentejas estofadas con verduras Albóndigas con salsa de tomate Arroz salteado Pan y agua Fruta								kcl: 3102/620 Prot: 37,0 HC: 97,0 Lip: 22,0	
									kcl: 2963/592 Prot: 35,0 HC: 91,0 Lip: 30,0	