



Menú de: SEPTIEMBRE 2023

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

| | Kcal | HC | Lip | Prot | | Kcal | HC | Lip | Prot | | Kcal | HC | Lip | Prot | | Kcal | HC | Lip | Prot | | Kcal | HC | Lip | Prot | | |
|----|------|----|-----|------|----|------|----|-----|------|----|------|---|-----|------|----|------|--|-----|------|----|------|-----|-----|------|---|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 1 | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 4 | | | | | | 5 | | | | | 6 | 537 | 58 | 25 | 19 | 7 | 609 | 93 | 12 | 30 | 8 | 605 | 80 | 20 | 16 | |
| | | | | | | | | | | | | Crema de verduras/Gazpacho(a partir de 4º prim) Huevos fritos con salchichas Frankfurt Yogur | | | | | Ensalada de alubias blancas con vinagreta Bacalao empanado al horno Ensalada de lechuga naranja y maíz Fruta de temporada | | | | | | | | Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria Canelones de carne gratinados Helado | |
| 11 | 586 | 89 | 15 | 23 | 12 | 674 | 88 | 23 | 28 | 13 | 630 | 89 | 30 | 15 | 14 | 598 | 70 | 23 | 27 | 15 | 730 | 94 | 27 | 27 | | |
| | | | | | | | | | | | | Macarrones integrales con salsa de queso Merluza a la gallega Salteado de guisantes y zanahoria Fruta de temporada | | | | | FESTIVO LOCAL | | | | | | | | | Lentejas guisadas a la hortelana Tortilla de patata Ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada |
| 18 | 558 | 58 | 23 | 29 | 19 | 763 | 84 | 33 | 32 | 20 | 616 | 94 | 14 | 28 | 21 | 558 | 67 | 22 | 23 | 22 | 519 | 76 | 11 | 28 | | |
| | | | | | | | | | | | | Arroz blanco con tomate frito Lomos de jurel con ajo pochado Ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada | | | | | Sopa maravilla Tortilla de patata y calabacín Ensalada de tomate y cebolla con orégano Yogur | | | | | | | | | Crema hortelana/Gazpacho(a partir de 4º de prim) Cuarto trasero con miel y limón Arroz salteado Fruta de temporada |
| 25 | 581 | 71 | 24 | 18 | 26 | 622 | 88 | 17 | 30 | 27 | 627 | 85 | 20 | 24 | 28 | 716 | 98 | 21 | 34 | 29 | 590 | 73 | 26 | 16 | | |
| | | | | | | | | | | | | Ensalada de garbanzos tomate maíz y cebolla Filete ruso a la plancha Patatas Fruta de temporada | | | | | Fusilli con salsa de tomate casera Cerdo duroc en salsa con orégano con daditos de zanahoria y guisantes Fruta de temporada | | | | | | | | | Crema de verduras/Gazpacho(a partir de 4º de primaria) Tortilla de patata Ensalada de lechuga y remolacha Yogur |

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.

OBJETIVO DEL MES: "NO TIRO LA COMIDA AL SUELO"

