

MENÚS DEL MES DE SEPTIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

<p>1 CREMA DE CALABACÍN 10 patata, calabacín, aceite</p> <p>MERLUZA REBOZADA CON ENSALADA 2.4.6.7.8.11 merluza, harina de trigo, huevo</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 PROT 23 HC 69 g LIP 28 g Cena: escalope de pollo con verduras</p>	<p>2 ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS 10 alubia, patata, codillo de jamón</p> <p>CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perezjil aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g Cena: emperador a la plancha c/menestra</p>	<p>3 PURE DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 631 PROT 14 g HC 63 g LIP 33 g Cena: wok de ternera con brocoli</p>	<p>4 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 lentejas, codillo de jamón, zanahoria</p> <p>FILETE DE POLLO EN SALSAS CON ENSALADA 8 filete de pollo, cebolla, zanahoria, harina</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 667 PROT 43 g HC 57 g LIP 27 g Cena: merluza en papillote c/verdura juliana</p>	<p>5 PASTA CON TOMATE Y VERDURAS 7.8 pasta, verduras asadas, tomate</p> <p>MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA 2.8 merluza, ajo, perezjil, harina, aceite</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 614 PROT 26 HC 81 g LIP 19 g Cena: crema de calabaza c/huevo poché</p>
<p>8 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, ajo, aceite</p> <p>SALCHICHAS DE PAVO 1 CON ENSALADA salchichas de pavo</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 680 PROT 23 HC 93 g LIP 23 g Cena: fideos de calabacín c/atún</p>	<p>9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, codillo de jamón, zanahoria</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g Cena: pollo con tomate y ensalada</p>	<p>10 CREMA DE VERDURAS 10 menestra, patata, aceite</p> <p>BACALAO REBOZADO CON ENSALADA 2.8 bacalao, harina, pan rallado</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 612 PROT 23 g HC 73 g LIP 23 g Cena: cinta de lomo con verduras asadas</p>	<p>11 SOPA DE COCIDO 7.8.5 pasta, codillo, carcasas de pollo</p> <p>COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, tocino, morcillo, chorizo</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g Cena: salmorejo con huevo y jamón</p>	<p>12 PASTA RIOJANA 7.8 pasta, picadillo de chorizo, tomate frito</p> <p>MERLUZA EN SALSAS VERDE CON GUIANTES 2.8 merluza, guisantes, cebolla, harina trigo</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 646 PROT 36 HC 84 g LIP 16 g Cena:fajilas con pavo y verduras</p>
<p>15 ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, pavo, zanahoria</p> <p>ATÚN CON PISTO DE VERDURAS Y ENSALADA 1.2 atún, calabacín, pimienta, cebolla, tomate</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 PROT 27 g HC 96 g LIP 13 g Cena:ternera la plancha con ensalada</p>	<p>16 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 judías blancas, patata, codillo de jamón</p> <p>CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perezjil aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada</p>	<p>17 PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta integral, bacon, nata</p> <p>ABADEJO EN SALSAS MARINERA Y ENSALADA 2.8 abadejo,zanahoria, cebolla, tomate</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 31 g HC 88 g LIP 22 g Cena: pavo al curry con verduras asadas</p>	<p>18 GARBANZOS GUIADOS garbanzos, chorizo, codillo, patata</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 31 g HC 61 g LIP 31 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón</p>	<p>19 PURÉ DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 patata, apio, repollo, zanahoria, aceite</p> <p>ESCALOPE DE POLLO 1.8 CON ENSALADA pollo, harina de trigo, pan rallado</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 605 PROT 33 g HC 70 g LIP 20 g Cena: wok de atún con verduras y soja</p>
<p>22 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, queso rallado, tomate frito</p> <p>SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8 salmón, zumo de naranja, cebolla</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 33 g HC 85 g LIP 20 g Cena: revuelto de jamón y queso</p>	<p>23 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas ecológicas, codillo de jamón, zanahoria</p> <p>TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g Cena: magro estofado con menestra</p>	<p>24 PURE DE JUDÍAS VERDES 10 judías verdes, patata, aceite</p> <p>ALBÓNDIGAS (burger meat) 1.10.8 MIXTAS EN SALSAS CON PATATAS burger meat cerdo-ternera, patata, cebolla harina,cúrcuma</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 690 PROT 23 g HC 54 g LIP 41 g Cena: bacalao ajo arriero c/parrillada de verduras</p>	<p>25 PAELLA VALENCIANA arroz, menestra, tomate</p> <p>POLLO ASADO EN SALSAS CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, aceite</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 655 PROT 39 g HC 57 g LIP 27 g Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras</p>	<p>DIA INGLES BACKED BEANS 10 alubias, judías, hortalizas</p> <p>FISH AND CHIPS 2.8.10 bacalao, harina, pan rallado</p> <p>POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8.6 KCAL 645 PROT 17 g HC 92 g LIP 22 g Cena: pollo asado con verdura vapor</p>
<p>29 CREMA DE GUIANTES 10 guisantes, patata, aceite</p> <p>EMPANADILLAS DE ATÚN CON ENSALADA 2.7.8 hojaldre, atún, tomate, huevo cocido</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 614 PROT 22 g HC 51 g LIP 34 g Cena: guisado de ternera con verduras</p>	<p>30 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 alubia pinta, patata, codillo de jamón</p> <p>TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva</p> <p>FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 PROT 27 g HC 51 g LIP 33 g Cena: gallo a la plancha con panaché</p>			