

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8 ARROZ CON TOMATE arroz, tomate frito, ajo, aceite SALCHICHAS DE PAVO 1 CON ENSALADA salchichas de pavo FRUTA Y PAN 8 KCAL 680 PROT 23 HC 93 g LIP 23 g Cena: fideos de calabacín c/atún	9 LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas, codillo de jamón, zanahoria TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g Cena: pollo con tomate y ensalada	10 PURÉ DE MENESTRA 10 menestra, patata, aceite BACALAO AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.8.10 bacalao , patata, ajo, prejil FRUTA Y PAN 8 KCAL 612 PROT 23 g HC 73 g LIP 23 g Cena: cinta de lomo con verduras asadas	11 SOPA DE COCIDO 7.8.5 pasta, codillo, carcasas de pollo COMPLEMENTO DE COCIDO 10 garbanzos, tocino, morcillo, chorizo FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 34 g HC 73 g LIP 25 g Cena: salmorejo con huevo y jamón	12 PASTA RIOJANA 7.8 pasta, picadillo de chorizo, tomate frito MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES 2.8 merluza, guisantes, cebolla, harina trigo POSTRE LACTEO O FRUTA Y PAN 8,6 KCAL 646 PROT 36 HC 84 g LIP 16 g Cena:fajilas con pavo y verduras
15 ARROZ TRES DELICIAS 7 arroz, tortilla, pavo, zanahoria ATÚN CON PISTO DE VERDURAS Y ENSALADA 1.2 atún, calabacín, pimienta, cebolla, tomate FRUTA Y PAN 8 KCAL 616 PROT 27 g HC 96 g LIP 13 g Cena:ternera la plancha con ensalada	16 JUDÍA BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS 10 judáis blancas, patata, codillo de jamón CINTA DE LOMO AL AJILLO 8 CON ENSALADA cinta de lomo de cerdo, ajo, perejil aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 637 PROT 39 g HC 66 g LIP 21 g Cena: merluza al ajillo c/zanahoria salteada	17 PASTA INTEGRAL CARBONARA 6.7.8 pasta integral, bacon, nata ABADEJO EN SALSA MARINERA Y ENSALADA 2.8 abadejo,zanahoria, cebolla, tomate FRUTA Y PAN 8 KCAL 627 PROT 31 g HC 88 g LIP 22 g Cena: pavo al curry con verduras asadas	18 GARBANZOS GUIADOS garbanzos, chorizo, codillo, patata TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 672 PROT 31 g HC 61 g LIP 31 g Cena: espinacas con queso de cabra y jamón	19 PURÉ DE VERDURAS DE LA HUERTA 5.10 patata, apio, repollo, zanahoria, aceite FILETE DE POLLO AL AJILLO CON ENSALADA 8 pollo, ajo, perejil, acite 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
22 PASTA CON TOMATE Y QUESO 6.7.8 pasta, queso rallado, tomate frito SALMÓN A LA NARANJA CON ENSALADA 2.8 salmón, zumo de narajna, cebolla FRUTA Y PAN 8 KCAL 663 PROT 33 g HC 85 g LIP 20 g Cena: revuelto de jamón y queso	23 LENTEJAS ECOLOGICAS GUIADAS CON VERDURAS 10 lentejas ecológicas, codillo de jamón, zanahoria TORTILLA DE PATATA 7 CON ENSALADA huevo líquido, patata, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 686 PROT 24 g HC 68 g LIP 32 g Cena: magro estofado con menestra	24 JUDÍAS VERDES REHOGADAS 10 judías, patata, tomate, aceite ALBÓNDIGAS (burguer meat) 1.10.8 MIXTAS EN SALSA CON PATATAS burguer meat cerdo-ternera, patata, cebolla harina,cúrcuma FRUTA Y PAN 8 KCAL 690 PROT 23 g HC 54 g LIP 41 g Cena: bacalao ajo arriero c/parillada de verduras	25 PAELLA VALENCIANA arroz, menestra, tomate POLLO ASADO EN SALSA CON ENSALADA pollo, zanahoria, cebolla, aceite FRUTA Y PAN 8 KCAL 655 PROT 39 g HC 57 g LIP 27 g Cena: huevos a la plancha con pisto de verduras	DIA INGLES BACKED BEANS 10 alubias, judías, hortalizas FISH AND CHIPS 2.8.10 bacalao, harina, pan rallado 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
29 CREMA DE GUISANTES 10 guisantes, patata, aceite MERLUZA AL AJILLO CON PATATA VAPOR 2.8.10 merluza , patata, ajo, prejil FRUTA Y PAN 8 KCAL 614 PROT 22 g HC 51 g LIP 34 g Cena: guisado de ternera con verduras	30 ALUBIAS PINTAS CON VERDURAS 10 alubia pinta, patata, codillo de jamón TORTILLA FRANCESA 7 CON ENSALADA huevo líquido, aceite de oliva FRUTA Y PAN 8 KCAL 635 PROT 27 g HC 51 g LIP 33 g Cena: gallo a la plancha con panaché			