



# Menú de: SEPTIEMBRE 2023



## Lunes

Kcal	HC	Lip	Prot

## Martes

Kcal	HC	Lip	Prot

## Miércoles

Kcal	HC	Lip	Prot

## Jueves

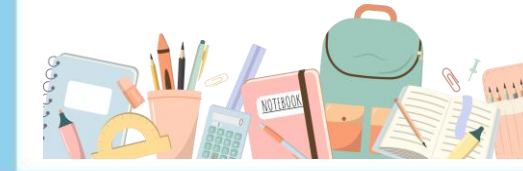
Kcal	HC	Lip	Prot

## Viernes

Kcal	HC	Lip	Prot



4	Kcal	HC	Lip	Prot



5	Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot
	537	58	25	19

Crema de verduras/Gazpacho(a partir de 4º prim)  
Huevos fritos con salchichas  
Frankfurt  
Yogur

7	Kcal	HC	Lip	Prot
	609	93	12	30

Ensalada de alubias blancas con vinagreta  
Bacalao empanado al horno  
Ensalada de lechuga naranja y maíz  
Fruta de temporada

8	Kcal	HC	Lip	Prot
	605	80	20	16

Judías verdes rehogadas con patata y zanahoria  
Canelones de carne gratinados  
Helado

11	Kcal	HC	Lip	Prot
	586	89	15	23

Arroz blanco con tomate frito  
Hamburguesa de ternera a la plancha  
Ensalada de lechuga y zanahoria  
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot
	674	88	23	28

Ensalada de garbanzos con tomate, maíz y cebolla  
San Jacobo de jamón y queso  
Arroz pilaf  
Yogur

13	Kcal	HC	Lip	Prot
	630	89	30	15

Macarrones integrales con salsa de queso  
Merluza a la gallega  
Salteado de guisantes y zanahoria  
Fruta de temporada

14	Kcal	HC	Lip	Prot
	598	70	23	27

Crema de zanahoria/Salmorejo con picadillo (a partir de 4º de prim)  
Magro de cerdo estofado al estilo tradicional con patatas asadas  
Helado

15	Kcal	HC	Lip	Prot
	730	94	27	27

Lentejas guisadas a la hortelana  
Tortilla de patata  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

18	Kcal	HC	Lip	Prot
	558	58	23	29

Brócoli rehogado  
Albóndigas de cerdo con salsa  
Patatas crujientes  
Helado

19	Kcal	HC	Lip	Prot
	763	84	33	32

Ensalada de alubias blancas con vinagreta  
Croquetas de jamón y empanadillas  
Ensalada de lechuga y tomate  
Fruta de temporada

20	Kcal	HC	Lip	Prot
	616	94	14	28

Arroz blanco con tomate frito  
Lomos de jurel con ajo pochado  
Ensalada de lechuga y maíz  
Fruta de temporada

21	Kcal	HC	Lip	Prot
	558	67	22	23

Sopa maravilla  
Tortilla de patata y calabacín  
Ensalada de tomate y cebolla con orégano  
Yogur

22	Kcal	HC	Lip	Prot
	519	76	11	28

Crema hortelana/Gazpacho(a partir de 4º de prim)  
Cuarto trasero con miel y limón  
Arroz salteado  
Fruta de temporada

25	Kcal	HC	Lip	Prot
	581	71	24	18

Judías verdes rehogadas con patatas  
Nuggets de pollo al horno  
Ensalada de tomate con orégano  
Fruta de temporada

26	Kcal	HC	Lip	Prot
	622	88	17	30

Arroz con pollo y verduras  
Pez san pedro con ajos y perejil  
Ensalada de lechuga y aceitunas  
Fruta de temporada

27	Kcal	HC	Lip	Prot
	627	85	20	24

Ensalada de garbanzos tomate maíz y cebolla  
Filete ruso a la plancha  
Patatas  
Fruta de temporada

28	Kcal	HC	Lip	Prot
	716	98	21	34

Fusilli con salsa de tomate casera  
Cerdo duroc en salsa con orégano con daditos de zanahoria y guisantes  
Fruta de temporada

29	Kcal	HC	Lip	Prot
	590	73	26	16

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"**

