

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3 VACACIONES	4 VACACIONES	5 VACACIONES	6 VACACIONES	7 VACACIONES	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
10 Espaguetis gratinados Albóndigas a la jardinera con arroz salteado Postre lácteo y pan	11 Patatas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan	12 Lentejas a la riojana Jamoncitos de pollo al chilindrón con ensalada Fruta y pan	13 Coliflor salteada Revuelto de queso con ensalada Fruta y pan	14 Garbanzos estofados Filete de lenguadina al horno con ensalada Fruta y pan	Kcl: 720 HC: 75 Prot: 31 Lip: 31
17 Arroz a la napolitana Tortilla francesa de jamón york con ensalada Postre lácteo y pan	18 Alubias blancas estofadas Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta y pan	19 Crema parmentier Filete de merluza a la donostiarra con ensalada Fruta y pan	20 Sopa de cocido Cocido completo Postre lácteo y pan	21 Judías verdes salteadas Rape a la romana con ensalada Fruta y pan	Kcl: 679 HC: 81 Prot: 31 Lip: 24
24 Crema de verduras Filete de lenguadina empanada con ensalada Postre lácteo y pan	25 Lentejas estofadas con arroz Estofado de ternera con patatas dado Fruta y pan	26 Verduras salteadas Pollo asado con ensalada Fruta y pan	27 Alubias pintas estofadas con verduras Revuelto de champiñones con ensalada Fruta y pan	28 Coditos gratinados Ventresca de merluza al horno con tomate al horno Fruta y pan	Kcl: 669 HC: 77 Prot: 33 Lip: 27