

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE 

MES: Septiembre 2023

- PRIVADO -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>4</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>5</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>6</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>7</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>	<p>8</p> <p>VACACIONES DE VERANO</p>
<p>11</p> <p>Lentejas a la extremeña con chorizo (eco.) (patata, tomate, zanahoria, pimiento, chorizo) Rabas de calamar con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.171/519 GT:15 GS:0 HC:77 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>12</p> <p>Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) con picatostes Hamburguesa de pollo y pavo en salsa (tomate, cebolla, especias) Natillas y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.930/462 GT:19 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>13</p> <p>Espirales (eco.) con tomate y cebolla con queso rallado Pizza margarita con ensalada de tomate Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.020/483 GT:20 GS:0 HC:61 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>14</p> <p>Arroz a la marinera (tomate, guisante, cebolla, pimiento, judía verde, bacalao y mejillones) Pollo empanado con ensalada de lechuga, tomate y maíz Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.342/560 GT:23 GS:0 HC:75 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>15</p> <p>Cazuela de patata con puerros (eco.) Merluza con zanahoria y patata al horno Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:2.359/564 GT:23 GS:0 HC:73 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>18</p> <p>Arroz cocido (eco) con salsa de tomate Libritos de lomo con patatas al horno(eco.) Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:1.728/413 GT:18 GS:0 HC:50 AZ:0 PROT:15 SAL:0</p>	<p>19</p> <p>Crema de patata con verduras (eco.) (zanahoria, calabacín, brócoli) con picatostes Estofado de cerdo con patata y tomate Yogur y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.995/477 GT:20 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>20</p> <p>Coditos Eco con salsa de tomate, dorada y queso rallado (tomate, dorada, cebolla, zanahoria) Rabas a la andaluza con guisantes salteados Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.300/550 GT:20 GS:0 HC:80 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>21</p> <p>Guiso de alubias (eco.) a la jardinera (patata, tomate, pimiento, zanahoria) Salmón al horno con patatas asadas Piña en su jugo y pan (eco.)</p> <p>VE:1.924/460 GT:18 GS:0 HC:53 AZ:0 PROT:22 SAL:0</p>	<p>22</p> <p>Sopa castellana Tortilla de patata al horno con ensalada de tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.071/496 GT:20 GS:0 HC:63 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>
<p>25</p> <p>Patatas en amarillo con atún Lomo fresco a la plancha con ensalada de lechuga, tomate y aceitunas Yogur y pan (eco.)</p> <p>VE:1.839/440 GT:18 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:17 SAL:0</p>	<p>26</p> <p>Crema de patata y brócoli (eco.) con picatostes Contramuslo de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.)</p> <p>VE:1.898/454 GT:17 GS:0 HC:55 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>	<p>27</p> <p>Macarrones a la italiana (tomate y cebolla) con queso rallado Buñuelos de bacalao y croquetas con ensalada de lechuga, tomate y zanahoria Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.206/528 GT:18 GS:0 HC:74 AZ:0 PROT:19 SAL:0</p>	<p>28</p> <p>Arroz caldoso con verduras (eco.) (brócoli, zanahoria, tomate, pimiento, cebolla) Nuggets de pollo con patatas chips Fruta de temporada y pan (eco.)</p> <p>VE:2.116/506 GT:19 GS:0 HC:71 AZ:0 PROT:14 SAL:0</p>	<p>29</p> <p>Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.)(patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Merluza guisada en salsa verde con patata, cebolla, espinaca y guisante Flan y pan (eco.)</p> <p>VE:1.865/446 GT:16 GS:0 HC:57 AZ:0 PROT:20 SAL:0</p>

VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)