

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
3	4	5	6	7
<p>10 Alubias a la jardinera (patata, zanahoria, arroz, pimiento) (eco.) Pollo asado al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:646 Hc:55 Pro:16 Lip:28</p>	<p>11 Macarrones (eco.) con pisto Tortilla de patatas casera con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral (eco.) Kcal:652 Hc:55 Pro:14 Lip:30</p>	<p>12 Lentejas estofadas (calabaza, pimiento, tomate, patata, arroz) Magro al horno con arroz Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:595 Hc:56 Pro:11 Lip:33</p>	<p>13 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Merluza en salsa marinera con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) Kcal:611 Hc:55 Pro:12 Lip:32</p>	<p>14 Arroz a la cubana (arroz, salsa de tomate) Croquetas y empanadillas con verduras rehogadas (calabacín, patata) Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:623 Hc:57 Pro:12 Lip:31</p>
<p>17 Patatas estofadas con magro Longaniza al horno con aros de cebolla Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:592 Hc:55 Pro:13 Lip:33</p>	<p>18 Espirales napolitana (con zanahoria) Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y zanahoria Piña en su jugo y pan integral (eco.) Kcal:635 Hc:56 Pro:14 Lip:33</p>	<p>19 Sopa de pasta (pasta, cebolla, zanahoria) (eco.) Albóndigas a la jardinera (zanahoria, guisante, cebolla) Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:594 Hc:56 Pro:12 Lip:33</p>	<p>20 Lentejas a la riojana con hortalizas (eco.)(patata, tomate, zanahoria y pimiento) (eco.) Filete de merluza empanada con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan (eco.) Kcal:636 Hc:52 Pro:16 Lip:29</p>	<p>21 Crema de calabacín (patata, calabacín) (eco.) Salmón al horno con ensalada de lechuga y pepino Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:597 Hc:54 Pro:11 Lip:31</p>
<p>24 Chicharos a la campesina (alubia, patata, arroz, pimiento, zanahoria) Pizza de jamón y queso con ensalada de lechuga y aceitunas Flan y pan (eco.) Kcal:621 Hc:52 Pro:15 Lip:32</p>	<p>25 Crema de verduras (patata, zanahoria, calabacín) (eco.) Salchichas de cerdo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan integral (eco.) Kcal:629 Hc:52 Pro:12 Lip:36</p>	<p>26 Macarrones (eco.) con pisto Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:618 Hc:54 Pro:17 Lip:29</p>	<p>27 Potaje de garbanzos (garbanzo, arroz, zanahoria, patata) Varitas de merluza con zanahorias salteadas Fruta de temporada y pan (eco.) Kcal:592 Hc:57 Pro:11 Lip:35</p>	<p>28 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con tomate natural Yogur y pan Kcal:607 Hc:53 Pro:17 Lip:30</p>