

MENU DEL MES DE SEPTIEMBRE. CURSO 11/12

	LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 9 DE SEPTIEMBRE					Ensalada de lechuga Lentejas jardinera San Jacobo Pan integral Pera Kcal 889 Líp:41 % Pt: 11 % HC: 50 %
CENAS					Verdura+ pescado
SEMANA DEL 12 AL 16 DE SEPTIEMBRE	Ensalada de atún Sopa Merluza rebozada con patatas fritas Pan blanco Piña Kcal 675 Líp: 37 % Pt: 17 % HC: 45 %	Ensalada de jamón york y queso Cocido de verano Judías verdes con jamón Pan integral Plátano Kcal 681 Líp: 31 % Pt: 19 % HC: 50 %	Mojete murciano Arroz a la cubana Huevo frito + menestra Pan blanco Piña Kcal 722 Líp: 30 % Pt: 19 % HC: 52 %	Ensalada de lechuga Lentejas jardinera Merluza rebozada Pan integral Plátano Kcal 722 Líp: 30 % Pt: 19 % HC: 52 %	Ensalada de tomate Macarrones con carne LOMO ADOBADO Pan blanco Manzana Kcal 630 Líp:38 % Pt: 15% HC: 47 %
	Verduras+ carne	Hortalizas crudas + pescado	Verduras +patata+ carne	Pasta+ carne	Hortalizas crudas+ pescado
SEMANA DEL 19 AL 23 DE SEPTIEMBRE	Ensalada jamón york y queso Crema de verduras Pollo empanado Pan integral Pera Kcal 587 Líp: 37 % Pt: 13 % HC: 50 %	Mojete Potaje Fiambre Pan blanco Manzana Kcal 756 Líp: 35 % Pt: 17 % HC: 48 %	Ensalada de atún Sopa cubierta Merluza en salsa verde con patatas Pan integral Plátano Kcal 683 Líp: 34% Pt: 17 % HC: 49 %	Ensalada lechuga Macarrones con atún Lomo adobado Pan blanco Pera Kcal 890 Líp: 39 % Pt: 17 % HC: 44 %	Ensalada de jamón york y queso Paella de pollo croquetas Pan integral Naranja Kcal 661 Líp: 36 % Pt: 17 % HC: 47%
	Hortalizas crudas + pescado	Hervido+ patata+huevo	Verduras cocinadas+ carne	Hortalizas +pescado	
SEMANA DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE	Mojete Lentejas estofadas Pescado rebozado Pan blanco Naranja Kcal 679 Líp: 18 % Pt: 18 % HC: 55 %	Ensalada de lechuga Estofado de ternera con patatas Tortilla a la francesa Pan integral Plátano Kcal 660 Líp: 38 % Pt: 15 % HC: 47 %	Ensalada jamón york y queso Macarrones con atún Lomo +champiñones Pan integral Pera Kcal 710 Líp: 36 % Pt: 17 % HC: 47 %	Ensalada con maíz Paella Calamares a la romana Pan blanco Manzana Flan Kcal 866 Líp:32 % Pt: 14 % HC: 64 %	
CENAS	Hervido+ patata+carne	Cereales + huevo	Hervido +pescado	Hortaliza + huevo	