



Menú mensual Septiembre 2017

				JUEVES 7	VIERNES 8
				Ensalada mixta con frutos secos	Crema de verduras con picatostes
				Huevos fritos con arroz y salsa de tomate	Lasaña de verduras y carne
				Fruta del tiempo	Manzana
E: 722, Prot: 34, HC:87, Grasas 28					
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15	
Guiso de alubias con verduras	Bulgaria	Crema de calabaza, zanahoria y jengibre	Entremeses	Sopa de fideos con caldo de verduras	
Pollo a la plancha con tumbet	Shopska salad	Paella de pescado y verduras	Nuggets de pescado con patatas y pepino	Tortilla de jamón york con ensalada de arroz	
Naranja	Popska iakhnia: estofado de carne con patatas	Manzana	Fruta del tiempo	Bizcocho casero	
Energía: 856, Proteína: 52, Hidratos de carbono:89, Grasa: 60					
LUNES 18	MIÉRCOLES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22	
Crema de verduras con picatostes	Turquía	Puré de legumbres y verduras	Macarrones boloñesa	Sopa de pescado	
Fideuá de pescado y verduras	Ensalada turca	Huevos con patatas y crudités de zanahoria	Croquetas de bacalao con trampó	Redondo de pavo con puré de patata y ensalada	
Fruta del tiempo	Kebab de pollo con arroz	Fruta cítrica	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	
Energía: 831, Proteína: 42, Hidratos de carbono:109, Grasa: 24					
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29	
Crema de verduras con picatostes	Francia	Ensaladilla rusa con atún	Rigatoni con salsa pesto	Trampó con alubias blancas	
Pollo al horno con patatas y ensalada verde	Ensalada con queso	Tortilla francesa con champiñones salteados	Croquetas de merluza y crudités de zanahoria	Hamburguesa de ternera con patatas fritas	
Fruta del tiempo	Crepes de jamón, tomate, lechuga y mostaza	Yogur de fruta	Fruta del tiempo	Fruta cítrica	
Energía: 773, Proteína: 41, Hidratos de carbono:95, Grasa: 27					

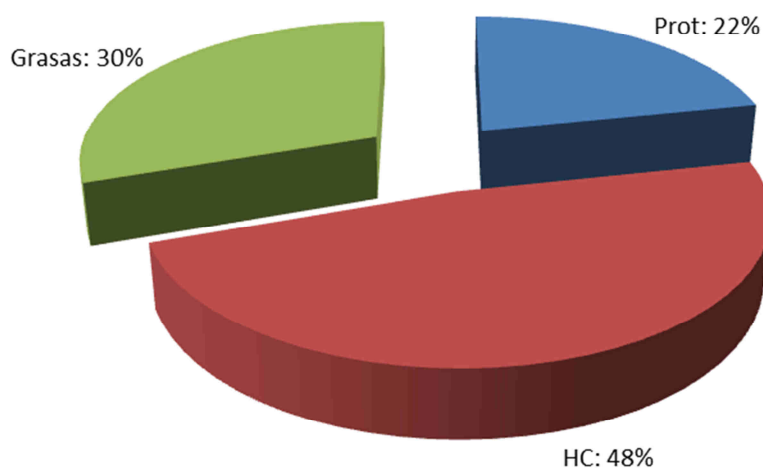
GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO
INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

Detalle del menú septiembre 2017

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 808 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 97 g
Proteína media: 44 g Grasa media: 27 g

Origen de la energía



JUEVES 7 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Ensalada mixta con frutos secos

Huevos fritos con arroz y salsa de tomate

Fruta

VIERNES 8 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Crema de verduras de temporada con picatostes

Lasaña de verduras y carne

Manzana

LUNES 11 DE SEPTIEMBRE

Guiso de alubias con verduras

Pollo a la plancha tumbet

Naranja

MARTES 12 DE SEPTIEMBRE (INTERNACIONAL)

BULGARIA

Shopska salad. Ensalada de tomates, queso feta, pepinos, cebolla y aceitunas

Popska iakhnia. Estofado de carne de cerdo con patata hervida

Pera

MIÉRCOLES 13 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Crema de calabaza, zanahoria y jengibre

Paella de pescado y verduras

Manzana

JUEVES 14 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Entremeses

Nuggets de pescado con patatas fritas y palitos de pepino

Fruta del tiempo

VIERNES 15 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Sopa de fideos con caldo de verduras

Tortilla de jamón york con ensalada de arroz

Bizcocho casero

LUNES 18 DE SEPTIEMBRE

Crema de verduras de temporada con picatostes

Fideúa de pescado y verduras con rabanitos y pimiento verde

Fruta del tiempo

MARTES 19 DE SEPTIEMBRE

TURQUIA

Ensalada Turca

Kebabs de pollo con arroz turco

Fruta del tiempo

MIERCOLES 20 de SEPTIEMBRE

Puré de legumbres y verduras

Huevos con patatas y crudites de zanahoria y pepino

Fruta cítrica

JUEVES 21 de SEPTIEMBRE

Macarrones a la boloñesa

Croquetas de bacalao con trampó

Fruta del tiempo

VIERNES 22 de SEPTIEMBRE

Sopa de pescado

Redondo de pavo con puré de patatas y ensalada verde

Fruta

LUNES 25 DE SEPTIEMBRE

Crema de verduras con picatostes

Pollo al horno con hierbas aromáticas y patata con ensalada verde

Fruta

MARTES 26 DE SEPTIEMBRE (INTERNACIONAL)

FRANCIA

Ensalada con crujiente de queso de cabra

Crepes de jamón, lechuga, tomate y mostaza

Macedonia de frutas

MIÉRCOLES 27 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Ensaladilla Rusa con atún, alcaparras y aceitunas

Tortilla a la francesa con champiñones salteados

Yogur de frutas

JUEVES 28 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Rigatoni con salsa pesto

Croquetas de merluza con crudites de zanahoria

Fruta

VIERNES 29 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Trampó con alubias blancas

Hamburguesa de ternera con patatas fritas

Fruta cítrica