



Menú mensual Septiembre 2019

JUEVES 5	VIERNES 6
Espaguetis integrales bolognesa	Paella de verduras
Calamar a la romana con ensalada	Salchichas con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 884, Proteína: 36, Hidratos de carbono:126, Grasa: 30

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Potaje de lentejas	Rusia Ensaladilla	Ensalada variada con queso, tomate y pepino	Puré de verduras	Arroz de pescado
Merluza a la mallorquina, patatas y verduras al horno	Ternera stroganoff con puré de patata	Arroz a la cubana con huevo	Hamburguesas con ensalada y tomate	Pescado a la plancha con tumbet
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 760, Proteína: 47, Hidratos de carbono:87, Grasa: 27

LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Sopa de fideos	Reino Unido Sandwiches de huevo	Ensalada César	Ensalada de garbanzos	Lentejas con verduras
Cordon blue con patatas al horno y ensalada	Cottage pie	Fideuá de pescado y marisco	Calabacín relleno de atún con menestra de verduras	Tortilla de patatas, crudité de zanahoria y champiñones
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 942, Proteína: 43, Hidratos de carbono:101, Grasa: 42

LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Puré de calabaza con picatostes	Marruecos Ensalada Marroquí	Ensalada de salmón	Sopa maravilla	Potaje de garbanzos
Brochetas de pescado al horno y arroz tres delicias	Pollo con verduras y cous cous	Albóndigas con puré de patatas	Mussola con verduras al horno	Tortilla de patatas con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 757, Proteína: 42, Hidratos de carbono:92, Grasa: 22

LUNES 30
Tortiglioni a la carbonara
Croquetas de bacalao con tomate y guisantes
Fruta del tiempo

Energía: 819, Proteína: 23, Hidratos de carbono:114, Grasa: 33

■ GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO

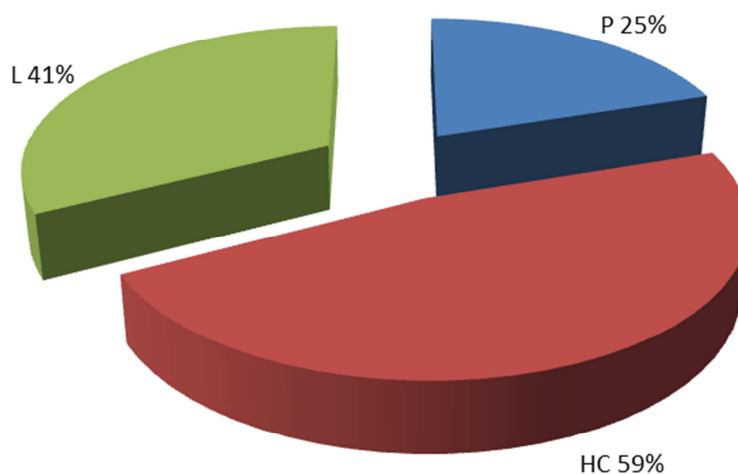
■ INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL

Detalle del menú septiembre 2019

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 827 kcal: cubren el 30-35%
de las necesidades diarias
Hidratos de carbono medios: 98 g
Proteína media: 42 g Grasa media: 30 g

Origen de la energía



JUEVES 5 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Espaguetis integrales boloñesa
Calamar a la romana con ensalada
Fruta del tiempo

VIERNES 6 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Paella de verduras
Salchichas con ensalada
Fruta del tiempo

LUNES 9 DE SEPTIEMBRE

Potaje de lentejas

Merluza a la mallorquina con patatas y verduras al horno

Fruta del tiempo

MARTES 10 DE SEPTIEMBRE (RUSIA)

Ensaladilla

Tenera strogonoff con puré de patatas

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 11 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Ensalada variada con queso, tomate y pepino

Arroz a la cubana con huevo

Fruta del tiempo

JUEVES 12 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Puré de verduras

Hamburguesas con ensalada y tomate

Fruta del tiempo

VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Arroz de pescado

Pescado a la plancha con tumbet

Fruta del tiempo

LUNES 16 DE SEPTIEMBRE

Sopa de fideos

Cordon blue con patatas al horno y ensalada

Fruta del tiempo

MARTES 17 DE SEPTIEMBRE patatas (REINO UNIDO)

Sandwiches de huevo

Cottage pie

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 18 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Ensalada cesar

Fideuá de pescado y marisco

Fruta del tiempo

JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Ensalada de garbanzos

Calabacín relleno de atún con menestra de verdura

Yogur

VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE(ECOLÓGICO)

Lentejas con verduras

Tortilla de patatas con champiñones y crudité de zanahoria

Fruta del tiempo

LUNES 23 DE SEPTIEMBRE

Puré de calabaza con picatostes

Brochetas de pescado al horno con arroz tres delicias

Fruta del tiempo

MARTES 24 DE SEPTIEMBRE (MARRUECOS)

Ensalada marroquí

Pollo con verduras y cous cous

Fruta del tiempo

MIÉRCOLES 25 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Potaje de garbanzos

Tortilla de patatas con ensalada

Fruta del tiempo

JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Sopa maravilla

Mussola con verduras al horno

Fruta del tiempo

VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE (ECOLÓGICO)

Tortiglioni a la carbonara

Croquetas de bacalao con tomate y guisantes

Fruta del tiempo

LUNES 30 DE SEPTIEMBRE

Ensalada de salmón

Albondigas con puré de patatas

Yogur