



Menú mensual Septiembre 2021

MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
Sopa maravilla con caldo de verduras	Ensaladilla	Ensalada variada con tomate y pepino	Puré de verduras
Croquetas de bacalao con patatas y verduras al horno	Pollo strogonoff con cous-cous	Arroz a la cubana con huevo	Hamburguesas con ensalada y tomate
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 816, Proteína: 43, Hidratos de carbono:106, Grasa: 23

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
Ensalada de pasta	Sopa de fideos	Ensalada César	Puré de verduras	Ensalada de garbanzos
Pescado a la plancha con tumbet	Cordon blue con patatas al horno y ensalada	Fideuá de pescado y marisco	Pollo al curry con arroz	Pescado a la mallorquina
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur

Energía: 893, Proteína: 45, Hidratos de carbono:100, Grasa: 36

LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
Lentejas con verduras	Puré de calabaza con picatostes	Sopa con caldo de pollo y verduras	Ensalada de salmón	Sopa maravilla con caldo de verduras
Tortilla francesa, crudités de zanahoria y champiñones	Mussola al horno con patatas	Pollo con ensalada y cous-cous	Albóndigas con puré de patatas	Tortilla de patatas con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Yogur	Fruta del tiempo

Energía: 791, Proteína: 47, Hidratos de carbono:76, Grasa: 21

LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30
Tortiglioni a la carbonara	Potaje de garbanzos	Espaguetis integrales con salsa boloñesa	Paella de verduras
Croquetas de bacalao con tomate y guisantes	Nuggets de merluza con patatas fritas	Calamares a la romana con ensalada	Salchichas con ensalada
Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo	Fruta del tiempo

Energía: 842, Proteína: 34, Hidratos de carbono:127, Grasa: 32

GREEN DAY · MENÚ ECOLÓGICO INTERNATIONAL DAY · MENÚ INTERNACIONAL