

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	I. Nutricional
TODOS LOS DÍAS HABRÁ ENSALADA DE ACOMPAÑAMIENTO.					Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3	4	5	6	7	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
10 Arroz blanco salteado con tomate Filete de merluza al horno con verduras Fruta y pan	11 Sopa de fideos Pechuga de pollo a la plancha con salteado de cebolla y champiñones Yogur de soja y pan	12 (NO QUESO) Espaguetis a la boloñesa Rape a la romana con patatas dado Fruta y pan	13 Crema de verduras Pollo asado al romero con guisantes salteados Yogur de soja y pan	14 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con aros de cebolla Fruta y pan	Kcl: 734 HC: 91 Prot: 30 Lip: 30
17 Crema de calabacín Tortilla de patatas con pisto Fruta y pan	18 Lentejas estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha Yogur de soja y pan	19 Sopa de ave Lacón a la gallega con menestra de verduras salteadas Fruta y pan	20 Arroz con magro y champiñones Ragout de pavo con guisantes salteados Yogur de soja y pan	21 Pasta con verduras Abadejo a la donostiarra con patatas fritas Fruta y pan	Kcl: 655 HC: 86 Prot: 28 Lip: 24
24 Crema de verduras Filete de merluza al horno con guisantes salteados Fruta y pan	25 Garbanzos estofados Pollo asado con pisto Yogur de soja y pan	26 (NO QUESO) Coditos con boloñesa de atún Filete de merluza al horno con champiñones Fruta y pan	27 Sopa de pescado Tortilla de calabacín con patatas dado Yogur de soja y pan	28 Crema de verduras Paella valenciana Fruta y pan	Kcl: 652 HC: 81 Prot: 25 Lip: 27