

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7 Arroz con salsa de tomate Hamburguesa de ternera con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 Crema de calabacín Lomo adobado con patatas fritas Yogur y pan	9 Dahl de lentejas con curry Filete de perca con refrito de ajo y balsámico con salteado de verduras con tomate Fruta y pan	10 Salteado de judías verdes con patatas y jamón Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	11 Fideuá con pasta (sin huevo) Hamburguesa de pollo con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2955/707 GT: 25 GS: 4 HC: 92 AZ: 24 PROT: 33 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con verduras Hamburguesa de ternera con tomate al horno Fruta y pan	15 Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate con pasta (sin huevo) Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	16 Crema de legumbres y verduras Longaniza al horno con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	17 Sopa minestrone con quinoa Pollo en pepitoria con patatas fritas Yogur y pan	18 Ensalada murciana Paella valenciana Fruta y pan	VE: 3299/789 GT: 25 GS: 7 HC: 108 AZ: 24 PROT: 40 SAL: 3
21 Macarrones con boloñesa de atún con pasta (sin huevo) Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan	22 Lentejas estofadas con arroz integral Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	23 Ensalada variada con ensalada Arroz al horno Fruta y pan	24 Patatas estofadas a la marinera Filete de abadejo con pil-pil de tomate con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	25 Sopa de ave con fideos con pasta (sin huevo) Ragout de ternera con champiñones salteados Fruta y pan	VE: 3138/751 GT: 23 GS: 4 HC: 102 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 2
28 Arroz a banda Wok de pavo con verduritas Fruta y pan	29 Alubias estofadas con verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	30 Pasta con tomate y verduras con pasta (sin huevo) Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con patatas dado Fruta y pan			VE: 3095/741 GT: 18 GS: 3 HC: 105 AZ: 25 PROT: 43 SAL: 2