

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
MUSULMAN ESTRICTO SOLO POLLO HALAL	1	2	3	4	VE: 0/0 GT: 0 GS: 0 HC: 0 AZ: 0 PROT: 0 SAL: 0
7	8	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 Judías verdes con patatas Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	11 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 3160/756 GT: 29 GS: 4 HC: 101 AZ: 28 PROT: 25 SAL: 3
14 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa de jamón york con tomate al horno Fruta y pan	15 Coditos salteados Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	16 Crema de legumbres y verduras Tortilla de calabacín 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 Arroz blanco con salsa de tomate Fruta y pan	VE: 3041/727 GT: 19 GS: 5 HC: 108 AZ: 22 PROT: 35 SAL: 3
21 Macarrones con boloñesa de atún Filete de lenguadina al horno con pisto Fruta y pan	22 Lentejas estofadas con arroz integral Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Yogur y pan	23 <b>(entremeses aptos)</b> Ensalada variada con ensalada Arroz con salsa de tomate 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 pasta Tortilla francesa de atún con champiñones salteados Fruta y pan	VE: 2849/681 GT: 20 GS: 3 HC: 100 AZ: 20 PROT: 30 SAL: 2
28 Arroz a banda Pescado a la plancha con verduritas Fruta y pan	29 Alubias estofadas con verduras Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	30 Pasta con tomate y verduras Filete de merluza al horno con vinagreta de soja con patatas dado Fruta y pan			VE: 3006/719 GT: 18 GS: 4 HC: 103 AZ: 22 PROT: 37 SAL: 3