

MES: Septiembre 2020

COLEGIO: SANTA CRUZ

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Valoración
NO PROTEINA DE VACA, LACTOSA Y SOJA	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 Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	8 (LOMO FRESCO) Crema de calabacín Lomo a la plancha 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 Pescado a la plancha con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	11 Fideuá Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan	VE: 2789/667 GT: 19 GS: 3 HC: 95 AZ: 27 PROT: 31 SAL: 2
14 Lentejas estofadas con verduras Tortilla francesa con tomate al horno Fruta y pan	15 Coditos salteados con verduras, chorizo y tomate Abadejo al horno con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan	16 Crema de legumbres y verduras Pechuga de pollo a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria rallada Fruta y pan	17 Sopa minestrone con quinoa Pollo en pepitoria con patatas fritas Fruta y pan	18 Ensalada murciana Paella valenciana Fruta y pan	VE: 3026/724 GT: 17 GS: 4 HC: 109 AZ: 25 PROT: 39 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 (NO MORCILLA) Ensalada variada 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 Fruta y pan	25 Sopa de ave con fideos Ragout de ternera con champiñones salteados Fruta y pan	VE: 3074/735 GT: 22 GS: 4 HC: 105 AZ: 23 PROT: 33 SAL: 3
28 Arroz a banda Wok de pavo 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 patatas dado Fruta y pan			VE: 3001/718 GT: 18 GS: 3 HC: 106 AZ: 23 PROT: 36 SAL: 2