

# MENÚ SEPTIEMBRE

LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de verduras con picatostes	Lentejas con verduras	Guisantes con patata y jamón	Arroz tres delicias	Ensalada ilustrada con huevo duro
Estofado de Pavo	Pescado blanco con ajo-perejil acompañado de ensalada	Pollo asado al limón	Pescado azul con ensalada	Pasta integral a la boloñesa con carne picada km 0
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona y pan integral
<b>Kcal.: 713,3</b> <b>Líp.: 21,7</b> <b>Prot.: 32,8</b> <b>H.C.: 93,5</b>	<b>Kcal.: 734,9</b> <b>Líp.: 32,9</b> <b>Prot.: 43,6</b> <b>H.C.: 62,0</b>	<b>Kcal.: 713,3</b> <b>Líp.: 21,7</b> <b>Prot.: 32,8</b> <b>H.C.: 93,5</b>	<b>Kcal.: 756,8</b> <b>Líp.: 36,3</b> <b>Prot.: 27,8</b> <b>H.C.: 76,8</b>	<b>Kcal.: 720,8</b> <b>Líp.: 27,4</b> <b>Prot.: 48,1</b> <b>H.C.: 60,2</b>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
Crema de zanahoria con picatostes	Arroz con verduras	Macarrones integrales con tomate y queso	Lentejas con verduras y chorizo	Judías verdes con jamón y patata
Hamburguesa km 0 y ensalada	Pescado blanco con ajo-perejil acompañado de ensalada	Huevos km 0 rellenos con atún y ensalada	Pescado azul al horno sobre calabacín con ensalada	Lomo de cerdo km 0 asado en su jugo
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona y pan integral	Fruta fresca y pan integral
<b>Kcal.: 859,1</b> <b>Líp.: 38,6</b> <b>Prot.: 26,9</b> <b>H.C.: 98,9</b>	<b>Kcal.: 682,9</b> <b>Líp.: 29,9</b> <b>Prot.: 34,1</b> <b>H.C.: 66,5</b>	<b>Kcal.: 748,8</b> <b>Líp.: 27,1</b> <b>Prot.: 39,6</b> <b>H.C.: 85,7</b>	<b>Kcal.: 755,2</b> <b>Líp.: 29,1</b> <b>Prot.: 31,2</b> <b>H.C.: 90,3</b>	<b>Kcal.: 654,7</b> <b>Líp.: 30,3</b> <b>Prot.: 31,1</b> <b>H.C.: 60,0</b>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 27
Ensalada de pasta	Lentejas con arroz	Crema de calabacín con tostones	Garbanzos con verduras	Coliflor con patata y sofrito de ajo y jamón
Pollo asado a las finas hierbas	Pescado blanco con verduras	Salchichas km 0 con tomate frito natural	Pescado azul al horno	Huevos mollet con ensalada
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Arroz con leche casero y pan integral	Fruta fresca y pan integral
<b>Kcal.: 713,3</b> <b>Líp.: 21,7</b> <b>Prot.: 32,8</b> <b>H.C.: 93,5</b>	<b>Kcal.: 683,5</b> <b>Líp.: 29,8</b> <b>Prot.: 23,4</b> <b>H.C.: 67,6</b>	<b>Kcal.: 752,3</b> <b>Líp.: 24,9</b> <b>Prot.: 22,0</b> <b>H.C.: 104,4</b>	<b>Kcal.: 683,2</b> <b>Líp.: 26,6</b> <b>Prot.: 38,3</b> <b>H.C.: 69,1</b>	<b>Kcal.: 752,3</b> <b>Líp.: 24,9</b> <b>Prot.: 22,0</b> <b>H.C.: 104,4</b>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Judías verdes con sofrito de ajo	Macarrones integrales al pesto	Acelga frescas con sofrito de ajo y jamón		
Tortilla de patata con ensalada	Ternera asada km 0 en su jugo	Pescado blanco en salsa verde		
Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona y pan integral		
<b>Kcal.: 695,5</b> <b>Líp.: 27,8</b> <b>Prot.: 28,3</b> <b>H.C.: 72,3</b>	<b>Kcal.: 748,8</b> <b>Líp.: 27,1</b> <b>Prot.: 39,6</b> <b>H.C.: 85,7</b>	<b>Kcal.: 713,3</b> <b>Líp.: 21,7</b> <b>Prot.: 32,8</b> <b>H.C.: 93,5</b>		



¡¡Bienvenidos!! Estamos de vuelta, con muchas ganas de seguir apostando por un comedor que ofrezca calidad nutricional y sostenibilidad medio ambiental! Utilizaremos este espacio para ofrecer información sobre nutrición, sobre nosotros proveedores etc. Para sugerencias o dudas contactar con AMPA (Comisión comedor)

