

MENÚ SEPTIEMBRE

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
	Macarrones integrales con tomate y queso	Paella mixta	Guisantes con patata y jamón	Gaspacho con picatostes y huevo duro
	Estofado de pavo con ensalada	Pescado blanco con ajo-perejil	Huevos rellenos de atún con ensalada	Pollo con patatas asadas
	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Yogur Villa Corona y pan integral
	Kcal.: 734,9 Líp.: 32,9 Prot.: 43,6 H.C.: 62,0	Kcal.: 713,3 Líp.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 756,8 Líp.: 36,3 Prot.: 27,8 H.C.: 76,8	Kcal.: 720,8 Líp.: 27,4 Prot.: 48,1 H.C.: 60,2
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Crema de zanahoria con patata	Lentejas con chorizo	Arroz tres delicias	Ensalada de pasta con maíz, tomate, aceitunas y huevo duro	Judías verdes con jamón y patata
Tortilla de atún con lechuga y tomate	Pescado azul con verduras	Pollo al chilindrón con ensalada	Pescado blanco en salsa marinera	Lomo de cerdo asado en su jugo
Fruta fresca y pan integral	Kiwi y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Arroz con leche casero
Kcal.: 859,1 Líp.: 38,6 Prot.: 26,9 H.C.: 98,9	Kcal.: 682,9 Líp.: 29,9 Prot.: 34,1 H.C.: 66,5	Kcal.: 748,8 Líp.: 27,1 Prot.: 39,6 H.C.: 85,7	Kcal.: 755,2 Líp.: 29,1 Prot.: 31,2 H.C.: 90,3	Kcal.: 654,7 Líp.: 30,3 Prot.: 31,1 H.C.: 60,0
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Crema de calabacín con tostones y pipas de calabaza	Garbanzos con bacalao y huevo duro	Ensalada de patata (judía verde, repollo, huevo y veganesa)	Arroz negro con calamares	Brocoli con patata
Hamburguesa km 0 con tomate natural	Pescado azul con verduras	Macarrones integrales boloñesa	Pescado blanco al horno	Huevos mollet con ensalada
Yogur Villa Corona y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral	Fruta fresca y pan integral
Kcal.: 713,3 Líp.: 21,7 Prot.: 32,8 H.C.: 93,5	Kcal.: 683,5 Líp.: 29,8 Prot.: 23,4 H.C.: 67,6	Kcal.: 752,3 Líp.: 24,9 Prot.: 22,0 H.C.: 104,4	Kcal.: 683,2 Líp.: 26,6 Prot.: 38,3 H.C.: 69,1	
LUNES 30				
Macarrones integrales con tomate y atún				
Merluza al orio con ensalada				
Fruta fresca y pan integral				
Kcal.: 695,5 Líp.: 27,8 Prot.: 28,3 H.C.: 72,3				

RECUERDA

EL DESAYUNO



En la etapa escolar y en la adolescencia conviene que el desayuno contenga:
Algún lácteo, que puede ser un vaso de leche, un yogur o un trozo de queso
Alimentos del grupo de los cereales, como pan, galletas, repostería hecha en casa o cereales de desayuno (no azucarados)
Algo de fruta o un zumo natural
Se puede completar con otros alimentos proteicos (jamón, huevo)