



MENÚ SEPTIEMBRE 2022



MENÚ SEPTIEMBRE 2022

LUNES 12			MARTES 13			MIÉRCOLES 14			JUEVES 15			VIERNES 16		
Crema de calabacín, calabaza, puerro y patata Fogonero con salsa de cebollas Patatas panaderas Pan integral, agua y fruta			Guiso de patatas en amarillo Muslos de pollo en salsa Ensalada de lechuga iceberg, maíz y tomate Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con verduras Queso fresco Ensalada de pepino aliñado Pan blanco, agua y fruta			Ensalada de espirales tricolor Tortilla francesa Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan integral, agua y fruta			Alubias con arroz y verduras Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta		
13,4 % P	545,47 Kcal	36,0 % C	17,1 % P	818,92 Kcal	40,3 % C	15,7 % P	668,01 Kcal	45,6 % C	11,8 % P	559,43 Kcal	56,2 % C	14,4 % P	630,30 Kcal	62,1 % C
1,9 gr. SFA	50,6 % L	12 gr. Azúcares	5,5 gr. SFA	42,6 % L	118 gr. Azúcares	6,6 gr. SFA	38,7 % L	97 gr. Azúcares	15,0 gr. SFA	32,0 % L	46 gr. Azúcares	5,3 gr. SFA	23,5 % L	107 gr. Azúcares
1,0 gr. sal			1,3 gr. sal			1,1 gr. sal			0,7 gr. sal			1,3 gr. sal		
LUNES 19			MARTES 20			MIÉRCOLES 21			JUEVES 22			VIERNES 23		
Macarrones con tomate Abadejo a la plancha Calabacines salteados Pan integral, agua y fruta			Patatas con verduras Huevo cocido Judías verdes al ajillo Pan blanco, agua y fruta			Crema de zanahoria y patata Albóndigas de ternera Ensalada de lombarda, cebolla y zanahoria Pan blanco, agua y fruta			Arroz con pimientos y cebollas Salmón al horno Ensalada de lechuga, tomate y pepino Pan blanco, agua y fruta			Cocido de garbanzos Tortilla de patatas Ensalada de tomate, queso fresco y salsa vinagreta Pan blanco, agua y fruta		
13,2 % P	620,07 Kcal	51,6 % C	13,5 % P	491,59 Kcal	51,9 % C	14,0 % P	648,95 Kcal	47,7 % C	12,3 % P	663,04 Kcal	54,2 % C	12,6 % P	568,35 Kcal	48,9 % C
2,9 gr. SFA	30,1 % L	99 gr. Azúcares	4,3 gr. SFA	31,1 % L	87 gr. Azúcares	3,8 gr. SFA	38,3 % L	215 gr. Azúcares	6,5 gr. SFA	33,6 % L	45 gr. Azúcares	3,2 gr. SFA	38,5 % L	156 gr. Azúcares
1,0 gr. sal			1,5 gr. sal			1,3 gr. sal			1,1 gr. sal			2,4 gr. sal		
LUNES 26			MARTES 27			MIÉRCOLES 28			JUEVES 29			VIERNES 30		
Arroz tres delicias Tilapia al limón Ensalada de lechuga iceberg, maíz, y tomate Pan integral, agua y fruta			Potaje extremeño Ensalada de lechuga, cebolla, pepino y naranja Pan blanco, agua y fruta			Macarrones con boloñesa Ensalada de romanilla, cebolla, zanahoria, maíz y huevo cocido Pan blanco, agua y fruta			Lentejas con verduras Tortilla francesa Tomate natural aliñado Pan blanco, agua y fruta			Crema de calabaza y patata Merluza en salsa de cebollas Patatas panaderas Pan blanco, agua y fruta		
14,2 % P	694,82 Kcal	53,1 % C	18,0 % P	604,88 Kcal	48,0 % C	22,4 % P	823,75 Kcal	52,0 % C	15,0 % P	685,85 Kcal	52,8 % C	12,0 % P	538,84 Kcal	49,3 % C
4,5 gr. SFA	32,7 % L	115 gr. Azúcares	13,4 gr. SFA	33,9 % L	199 gr. Azúcares	6,3 gr. SFA	25,7 % L	81 gr. Azúcares	5,7 gr. SFA	32,1 % L	69 gr. Azúcares	2,2 gr. SFA	38,7 % L	102 gr. Azúcares
1,0 gr. sal			0,8 gr. sal			1,9 gr. sal			0,9 gr. sal			1,4 gr. sal		

TODAS LAS VERDURAS, FRUTAS Y TOMATE FRITO SON DE PROCEDENCIA LOCAL Y ECOLÓGICO

