

CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - SEPTIEMBRE

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
					
	<h2>BIENVENIDOS AL</h2>				
	LUNES 09	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
		<p>1º: Macarrones boloñesa</p> <p>2º: Merluza en salsa verde</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 590 kcal CHO 42% Grasas 34% Proteína 24%</p> <p>CENA: minipizzas de berenjena con queso y tomate</p>	<p>1º: Crema de verduras</p> <p>2º: Ensalada variada con pavo y queso fresco</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 502 kcal CHO 44% Grasas 36% Proteína 20%</p> <p>CENA: pescado azul al horno con calabacín y zanahoria</p>	<p>1º: Cazuela de pescado</p> <p>2º: Tortilla de patatas</p> <p>Postre: fruta</p> <p>VN: 537 kcal CHO 36% Grasas 41% Proteína 23%</p> <p>CENA: Salteado de quinoa con pollo</p>	<p>1º: Crema de calabaza</p> <p>2º: Carne con tomate y patatas</p> <p>Postre: yogur</p> <p>VN: 520 kcal CHO 35% Grasas 48% Proteína 17%</p> <p>CENA: Merluza a la plancha con topping de guacamole</p>

1ª SEMANA

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION



CEIP LAS LOMAS - MENÚ ESCOLAR CURSO 2024/25 - SEPTIEMBRE

	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
3ª SEMANA	1º: Crema de calabacín y patata	1º: Lentejas con verdura	1º: Arroz a la cubana con huevo	1º: Potaje de garbanzos	1º: Guisillo
	2º: Jamoncitos de pollo al horno con verduras	2º: Revuelto de champiñones, calabacín y merluza	2º: Lomo al horno con revuelto de verdura	2º: Tortilla francesa con ensalada	2º: Menestra de verdura con huevo cocido y jamón picado
	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: yogur
	VN: 530 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%	VN: 480 kcal CHO 42% Grasas 37% Proteína 21%	VN: 516 kcal CHO 34% Grasas 43% Proteína 23%	VN: 469 kcal CHO 33% Grasas 40% Proteína 27%	VN: 575 kcal CHO 31% Grasas 49% Proteína 20%
CENA: Pescado azul a la plancha/horno con ensalada	CENA: crema de verduras y lenteja + mozzarella aliñada	CENA: Pescado al horno (lubina, dorada, caballa) con patata	CENA: filete de pavo con espárragos trigueros	CENA: Hummus con crudité de verduras	
4ª SEMANA	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	1º: Puré de patata con judías verdes	1º: Estofado de ternera	1º: Estofado de judías	1º: Espaguetis con salsa de queso y tomate	1º: Paella de marisco.
	2º: Hamburguesa de pollo con salsa de tomate	2º: Boquerones fritos con ensalada	2º: Revuelto de bacalao, calabacín y cebolleta	2º: Merluza a la marinera	2º: Pechuga de pollo al horno
	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: fruta	Postre: yogur
VN: 420 kcal CHO 31% Grasas 40% Proteína 29%	VN: 582 kcal CHO 38% Grasas 41% Proteína 21%	VN: 594 kcal CHO 26% Grasas 48% Proteína 26%	VN: 590 kcal CHO 38 % Grasas 40 % Proteína 22 %	VN: 595 kcal CHO 46% Grasas 28% Proteína 26%	
CENA: salteado de verduras con huevo y mozzarella	CENA: pescado blanco con habichuelas cocidas	CENA: Ensalada (tomate, lechuga, queso fresco, nueces...)	CENA: crema de verdura y tortilla liada	CENA: ensalada de quinoa con pescado azul	

Lunes, miércoles y viernes pan integral. Martes y jueves pan blanco.

Nº Col.: AND-00734

@DIARIODEUNTOMATE/@VICTORSANCHEZ.NUTRICION

