

septiembre 2021

Nota: La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía, fresas y melón en temporada. Este menú no es apto para personas con alguna alergia o intolerancia alimentaria. (Reglamento 1169/2011). En ese caso, debe comunicarlo a la Secretaría del Centro para disponer de un menú adaptado a la misma. La Empresa se reserva el derecho a cambiar algún menú a lo largo del mes sin previo aviso, según las necesidades de producción

LUNES MARTES MIERCOLES JUEVES VIERNES



01 POTAJE DE GARBANZOS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

MERLUZA AL HORNO CON PISTO
(Pescado, calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
34,57g	79,00g	20,10g	21,26g	2,85g	1,79g
3a8Años: 645 Kcal	9a13Años: 729 Kcal	14a18Años: 938 Kcal			

02 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

LOMO ADOBADO HORNO C/ JUDÍAS
(Lomo cerdo, judías verdes)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
SOPA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
26,13g	84,33g	18,27g	17,22g	2,50g	3,61g
3a8Años: 583 Kcal	9a13Años: 798 Kcal	14a18Años: 930 Kcal			

03 SOPA DE ALBÓNDIGAS
(Albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla)

CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN
(Pescado, calabacín, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
29,62g	77,79g	18,56g	24,04g	4,74g	4,63g
3a8Años: 637 Kcal	9a13Años: 761 Kcal	14a18Años: 880 Kcal			

06 ESTOFADO DE PATATA CON POTATA
(Patata, moluscos, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes)

TORTILLA FRANCESA CON LECHUGA
(huevo líquido pasteurizado, lechuga)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+CARNE+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,52g	69,67g	21,03g	17,04g	4,33g	1,65g
3a8Años: 551 Kcal	9a13Años: 705 Kcal	14a18Años: 786 Kcal			

07 HABICHUELAS CON VERDURAS
(legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

QUESO FRESCO CON TOMATE NATURAL
Queso y tomate

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
VERDURA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,02g	89,41g	21,35g	16,96g	7,37g	2,02g
3a8Años: 622 Kcal	9a13Años: 754 Kcal	14a18Años: 869 Kcal			

08 PICADILLO DE TOMATE
(Tomate y pescado)

COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDURAS
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
PASTA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
29,92g	72,11g	21,01g	21,13g	3,42g	2,52g
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 777 Kcal	14a18Años: 886 Kcal			

09 ESPAGUETIS CON JAMÓN YORK Y QUESO
(Pasta, fiambre york, queso, cebolla, tomate triturado)

TILAPIA CON LIMÓN AL HORNO C/ ARROZ BLANCO
(Pescado, arroz)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ARROZ+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
22,67g	90,12g	18,32g	16,76g	3,87g	1,01g
3a8Años: 581 Kcal	9a13Años: 801 Kcal	14a18Años: 895 Kcal			

10 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

CROQUETAS DE BACALAO CON TOMATE NATURAL
(Croqueta de bacalao, tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
VERDURA+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
24,45g	89,41g	21,53g	16,60g	2,58g	1,40g
3a8Años: 589 Kcal	9a13Años: 697 Kcal	14a18Años: 864 Kcal			

13 ARROZ TRES DELICIAS
(Arroz, fiambre de york, maíz, guisante y tortilla patata)

BACALAO AL HORNO CON SALSA TOMATE
(Pescado, cebolla, pimiento morrón, salsa de tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+QUESO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
34,75g	98,68g	17,61g	17,67g	2,53g	2,90g
3a8Años: 624 Kcal	9a13Años: 758 Kcal	14a18Años: 928 Kcal			

14 CAZUELA DE FIDEOS
(Pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla)

TORTILLA PATATA CALABACÍN C/ LECHUGA Y
(Patata, huevo, calabacín, cebolla, lechuga, zanahoria)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
VERDURA+CARNE+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
25,74g	81,70g	19,05g	19,08g	3,05g	5,15g
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 767 Kcal	14a18Años: 913 Kcal			

15 ENSALADA PRIMAVERA
(Lechuga, tomate, preparado de surimi, maíz, zanahoria y aceituna)

MACARRONES BOLOÑESA
(Pasta, tomate, pollo)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
19,88g	94,46g	22,42g	13,33g	1,81g	2,14g
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 706 Kcal	14a18Años: 802 Kcal			

16 LENTEJAS CON VERDURAS
(legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla)

ATUN EN SALSA DE TOMATE
(Pescado, cebolla, salsa de tomate)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
31,57g	78,67g	19,83g	16,85g	3,32g	1,39g
3a8Años: 575 Kcal	9a13Años: 733 Kcal	14a18Años: 920 Kcal			

17 SOPA DE PICADILLO
(Pasta, gallina, zanahoria, patata, huevo, fiambre york, cebolla, tomate)

ALBÓNDIGAS DE AVE CON ZANAHORIAS
(Carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
PASTA+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,36g	85,29g	17,11g	21,75g	7,78g	3,76g
3a8Años: 650 Kcal	9a13Años: 791 Kcal	14a18Años: 904 Kcal			

20 CREMA DE CALABAZA CON PICATOSTES
(calabaza, patata, cebolla, zanahoria y pan tostado)

CARRILLADA EN SALSA CON ZANAHORIA BAB
(carrillada de cerdo, zanahoria, cebolla, almendra y salsa de pimienta verde)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
SOPA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
38,94g	78,53g	23,48g	14,62g	2,85g	4,17g
3a8Años: 559 Kcal	9a13Años: 667 Kcal	14a18Años: 771 Kcal			

21 MACARRONES NAPOLITANA
(Pasta, tomate, fiambre york)

SALMÓN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ
(Pescado, lechuga y maíz)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+HUEVO+YOGUR

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
27,91g	76,18g	19,17g	25,47g	5,40g	2,16g
3a8Años: 644 Kcal	9a13Años: 929 Kcal	14a18Años: 1103 Kcal			

22 SOPA DE PESCADO CON LLUVIA
(Pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo)

TORTILLA DE PATATA CON LECHUGA Y TOMATE
(Patata, huevo, cebolla, lechuga y tomate)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
VERDURA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
20,70g	84,29g	20,34g	19,58g	3,15g	3,01g
3a8Años: 608 Kcal	9a13Años: 702 Kcal	14a18Años: 734 Kcal			

23 ENSALADA MIXTA
(Lechuga, tomate, zanahoria, maíz, apio, atún, huevo)

COCIDO C/ VERDURAS Y POLLO
(Legumbre, carne pollo, judías verdes, zanahoria y patata)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ARROZ+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,67g	63,50g	20,48g	24,88g	5,46g	1,87g
3a8Años: 602 Kcal	9a13Años: 753 Kcal	14a18Años: 934 Kcal			

24 CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTE
(Calabacín, patata, cebolla, pan tostado)

POLLO AL AJILLO CON CHAMPIÑÓN
(muslo de pollo, champiñón y ajo)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,52g	78,52g	23,30g	19,52g	3,93g	3,80g
3a8Años: 610 Kcal	9a13Años: 714 Kcal	14a18Años: 848 Kcal			

27 LENTEJAS CON VERDURAS Y CHORIZO
(Legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo)

FIAMBRE PAVO+QUESITO+LECHUGA Y MAÍZ
(fiambre pavo, queso, lechuga y maíz)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
PASTA+CARNE+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,13g	72,77g	20,02g	21,31g	7,92g	0,97g
3a8Años: 603 Kcal	9a13Años: 727 Kcal	14a18Años: 846 Kcal			

28 ARROZ BLANCO CON TOMATE
(Arroz y salsa de tomate)

HAMBURGUESA POLLO HORNO CON MENESTR
(Hamburguesa de pollo al horno, judía verde, zanahoria, guisante, coliflor y champiñón)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ENSALADA+PESCADO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
21,92g	87,16g	20,56g	25,94g	6,53g	4,15g
3a8Años: 662 Kcal	9a13Años: 844 Kcal	14a18Años: 979 Kcal			

29 COCIDO CON MAGRO CERDO Y VERDUR
(legumbre, carne cerdo, gallina, judías verdes, zanahoria y patata)

TORTILLA DE ATÚN C/ LECHUGA Y ZANAHORIA
(Huevo líquido pasteurizado, atún, lechuga, zanahoria)

PAN INTEGRAL **Sugerencia para Cena**
SOPA PASTA+QUESO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
32,10g	75,70g	20,75g	19,37g	3,41g	2,50g
3a8Años: 599 Kcal	9a13Años: 796 Kcal	14a18Años: 964 Kcal			

30 ESTOFADO DE PATATA CON TERNERA
(Patatas, ternera, zanahoria, pimientos, tomate, cebollas, guisantes, ajos)

MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE
(Pescado, cebolla, pimiento morrón, champiñón, perejil)

PAN BLANCO **Sugerencia para Cena**
ARROZ+HUEVO+FRUTA

Proteína	H.Carb.	A.z	Grasas	A.q.s.	Sal
23,73g	63,20g	19,02g	21,24g	5,13g	1,68g
3a8Años: 567 Kcal	9a13Años: 751 Kcal	14a18Años: 840 Kcal			

