



SEPTIEMBRE

COCINA CENTRAL

MENÚ BASAL



Comienza el cole...

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

3 Ensalada. Lechuga, espárragos y pipas

1º Lentejas con chorizo

2º Pizza de jamón york y queso

Postre: Fruta

Cena: Merluza plancha con tomate

Kcal.	1183
Prot.	41.2
Lipi.	56
HC.	107.5

4 Ensalada. Lechuga, aceitunas y maíz

1º Sopa de menudillos

2º Anillas de calamar encebollado

Postre: Fruta

Cena: Hamburguesa de ternera con verduras

Kcal.	1020
Prot.	53
Lipi.	44.4
HC.	99.5

5 Ensalada. Lechuga, maíz y pepino

1º Guisado de albóndigas

2º Lomo adobado con chips

Postre: Fruta

Cena: Tortilla de atún y ensalada

Kcal.	1003
Prot.	62.7
Lipi.	42.7
HC.	98.7

6 Ensalada. Lechuga, tomate y atún

1º Paella valenciana

2º Figuritas de merluza con mahonesa

Postre: Yogur

Cena: Ensalada completa con pollo

Kcal.	1022
Prot.	52.7
Lipi.	49.6
HC.	127.5

7 Ensalada. Lechuga, tomate y aceitunas

1º Macarrones a la boloñesa

2º Jamón york y queso

Postre: Fruta

Cena: Lubina al horno con pimiento

Kcal.	1168
Prot.	31.8
Lipi.	56
HC.	123.7

10 Ensalada. Lechuga, tomate y pipas

1º Crema de calabacín

2º Longanizas con pisto

Postre: Fruta

Cena: Tilapia al horno con verduras

Kcal.	1099
Prot.	32.4
Lipi.	62.8
HC.	107.8

11 Ensalada. Lechuga, espárragos y zanahoria

1º Potaje de garbanzos

2º Merluza con salsa de tomate

Postre: Fruta

Cena: Ternera plancha con champiñones

Kcal.	1068
Prot.	51.6
Lipi.	45.3
HC.	120.8

12 Ensalada. Lechuga, tomate y apio

1º Sopa de cocido

2º Pollo con salsa barbacoa

Postre: Fruta

Cena: Revuelto de atún y ensalada

Kcal.	1028
Prot.	53
Lipi.	43.8
HC.	101.3

13 Ensalada. Lechuga, remolacha y olivas

1º Tallarines con atún

2º Varitas de merluza con patatas

Postre: Flan

Cena: Pizza de york y queso

Kcal.	1220
Prot.	41.5
Lipi.	52.2
HC.	152.5

14 Ensalada. Lechuga, tomate y queso fresco

1º Paella de costillas y ajos

2º Tortilla de patata

Postre: Fruta

Cena: Brochetas de rape, gambas y verduras

Kcal.	873
Prot.	40.5
Lipi.	33.5
HC.	79.8

17 Ensalada. Lechuga, soja y maíz

1º Patatas a la riojana

2º Lomo de merluza a la marinera

Postre: Fruta

Cena: Tortilla de jamón york y setas

Kcal.	1043
Prot.	41.6
Lipi.	47.3
HC.	106.7

18 Ensalada. Lechuga, tomate y olivas

1º Fideuá de marisco

2º Lomo con salsa de champiñones

Postre: Fruta

Cena: Bacaladilla con salteado de verduras

Kcal.	1025
Prot.	56.6
Lipi.	41.9
HC.	125.5

19 Ensalada. Lechuga, nueces y maíz

1º Crema de legumbres

2º Rotí de pavo con salsa

Postre: Fruta

Cena: Caballa al horno con verduras

Kcal.	1083
Prot.	56.8
Lipi.	39.7
HC.	119.4

20 Ensalada. Lechuga, tomate y zanahoria

1º Arroz a la cubana

2º Flamenquines de york y queso

Postre: Yogur

Cena: Menestra de verduras con sepia

Kcal.	1136
Prot.	46.8
Lipi.	51.4
HC.	130.6

21 Ensalada. Lechuga, tomate y pipas

1º Macarrones con bacon

2º Pechuga de pavo con queso

Postre: Fruta

Cena: Ternera con puré de patata

Kcal.	1090
Prot.	48.3
Lipi.	40.6
HC.	142.5

24 Ensalada. Lechuga, tomate y espárragos

1º Crema de zanahoria

2º Hamburguesa completa

Postre: Fruta

Cena: Calamares plancha con pisto

Kcal.	1021
Prot.	46.6
Lipi.	43.9
HC.	115.8

25 Ensalada. Lechuga, maíz y pipas

1º Judías pintas con chorizo

2º Bacalao a la vizcaína

Postre: Fruta

Cena: Tortilla francesa con queso fresco

Kcal.	1135
Prot.	64.3
Lipi.	46.1
HC.	123.7

26 Ensalada. Lechuga, zanahoria y olivas

1º Sopa minestrone

2º Jamoncitos de pollo con salsa de manzana

Postre: Fruta

Cena: Pizza marinera

Kcal.	1025
Prot.	51.6
Lipi.	43.6
HC.	101.3

27 Ensalada. Lechuga, tomate y pepino

1º Tallarines con jamón

2º Croquetas y calamares romana

Postre: Natillas

Cena: Ensalada completa con huevo y queso

Kcal.	1183
Prot.	34.3
Lipi.	54.9
HC.	107.9

28 Ensalada. Lechuga, atún y maíz

1º Arroz tres delicias

2º Frankfurt con salsa de mostaza

Postre: Fruta

Cena: Dorada al horno con verduras

Kcal.	1047
Prot.	36.2
Lipi.	55
HC.	135.3