



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