

MES: Septiembre 2022

COLEGIO: - Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

			1 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al horno con patatas asadas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.437/583 GT:12 GS:2 HC:77 AZ:21 PROT:41 SAL:1</small>	2 Arroz con salsa de tomate Tortilla francesa con verduritas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.420/579 GT:6 GS:0 HC:110 AZ:20 PROT:21 SAL:2</small>
5 Sopa de pescado con pasta Jamoncitos de pollo con verduras Fruta de temporada y pan <small>VE:2.128/509 GT:7 GS:2 HC:67 AZ:18 PROT:43 SAL:0</small>	6 Macarrones (integrales) con salsa de verduras Palometa en salsa de zanahoria Fruta de temporada y pan <small>VE:4.616/1.104 GT:46 GS:4 HC:119 AZ:32 PROT:52 SAL:2</small>	7 Potaje de garbanzos Tortilla de calabacín Fruta de temporada y pan <small>VE:2.675/640 GT:14 GS:2 HC:100 AZ:26 PROT:27 SAL:2</small>	8 Arroz a banda Filete de merluza al horno con zanahoria y cebolla Fruta de temporada y pan <small>VE:2.897/693 GT:7 GS:0 HC:111 AZ:21 PROT:43 SAL:1</small>	9 Hervido valenciano con huevo duro Jamoncitos de pollo al horno con verduras Fruta de temporada y pan <small>VE:2.337/559 GT:12 GS:4 HC:66 AZ:24 PROT:45 SAL:2</small>
12 Ensalada mixta Paella de verduras Fruta de temporada y pan <small>VE:2.463/589 GT:16 GS:1 HC:95 AZ:38 PROT:15 SAL:1</small>	13 Crema de zanahoria Lomo en salsa con cous cous Fruta de temporada y pan <small>VE:2.738/655 GT:12 GS:4 HC:99 AZ:26 PROT:33 SAL:2</small>	14 Espirales con tomate con atún Limanda empanada al horno con cubos de calabacín Fruta de temporada y pan <small>VE:3.419/818 GT:24 GS:3 HC:121 AZ:19 PROT:70 SAL:3</small>	15 Lentejas estofadas con verduras Tortilla de patatas Fruta de temporada y pan <small>VE:3.040/727 GT:18 GS:0 HC:119 AZ:20 PROT:26 SAL:2</small>	16 Patatas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo asados en salsa provenzal (cebolla, tomate, especias) Fruta de temporada y pan <small>VE:2.842/680 GT:18 GS:2 HC:85 AZ:20 PROT:45 SAL:2</small>
19 Crema de alubias Palometa a la andaluza con salteado de maíz Fruta de temporada y pan <small>VE:3.135/750 GT:15 GS:2 HC:112 AZ:27 PROT:44 SAL:2</small>	20 Ensalada completa Paella valenciana Fruta de temporada y pan <small>VE:2.341/560 GT:6 GS:1 HC:102 AZ:23 PROT:25 SAL:3</small>	21 Patatas guisadas Pollo a l'ast con champiñones salteados Fruta de temporada y pan <small>VE:2.608/624 GT:10 GS:3 HC:82 AZ:21 PROT:54 SAL:2</small>	22 Espaguetis (integrales) con salsa de tomate Tortilla de espinacas Fruta de temporada y pan <small>VE:2.395/573 GT:9 GS:1 HC:104 AZ:18 PROT:23 SAL:2</small>	23 Crema de brócoli y zanahoria con picatostes integrales Merluza a la hortelana Fruta de temporada y pan <small>VE:2.199/526 GT:11 GS:1 HC:78 AZ:23 PROT:30 SAL:2</small>
26 Arroz a la cubana Filete de merluza al limón con brócoli salteado Fruta de temporada y pan <small>VE:4.589/1.098 GT:45 GS:9 HC:122 AZ:20 PROT:52 SAL:3</small>	27 Sopa de verduras Tortilla de patatas con tomate al horno Fruta de temporada y pan <small>VE:2.312/553 GT:16 GS:0 HC:85 AZ:20 PROT:17 SAL:2</small>	28 Crema de judías verdes Pechuga de pollo al horno con cebolla y patatas al horno Fruta de temporada y pan <small>VE:2.976/712 GT:11 GS:1 HC:110 AZ:20 PROT:46 SAL:2</small>	29 Lentejas (eco) estofadas con verduras Limanda al horno con champiñones Fruta de temporada y pan <small>VE:3.136/750 GT:14 GS:2 HC:117 AZ:20 PROT:42 SAL:2</small>	30 Espirales a la napolitana (tomate, pimiento, zanahoria y cebolla) Tortilla de patatas con pisto Fruta de temporada y pan <small>VE:3.562/852 GT:25 GS:1 HC:128 AZ:20 PROT:28 SAL:2</small>