

No Carne

MES: Septiembre 2023

ESCUELA INFANTIL EMBOLIC

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Todos los días se servirá ensalada variada y fruta en forma de pieza o macedonia con opción de lácteo tras la fruta.

1

4

5

6

7

8

11

Pasta integral a la napolitana
Revuelto de huevo con champiñones y patata
Fruta de temporada y pan

VE:2.654/635 GT:11 GS:1 HC:112 AZ:20 PROT:26 SAL:1

12

Crema de legumbres (eco.)
Limanda empanada al horno con calabacín salteado
Fruta de temporada y pan integral

VE:4.197/1.004 GT:45 GS:2 HC:116 AZ:21 PROT:43 SAL:1

13

Ensalada mixta con atún
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan

VE:2.547/609 GT:16 GS:1 HC:98 AZ:39 PROT:16 SAL:1

14

Guiso de lentejas con manzana
Tortilla de patatas
Fruta de temporada y pan integral

VE:2.964/709 GT:24 GS:1 HC:103 AZ:20 PROT:26 SAL:2

15

Crema de judías verdes
Coca con boloñesa de soja
Fruta de temporada y pan

VE:3.812/912 GT:19 GS:5 HC:153 AZ:22 PROT:35 SAL:3

18

Crema de verduras con picatostes integrales
Medallón de merluza en salsa de zanahorias
Fruta de temporada y pan

VE:2.224/532 GT:16 GS:1 HC:76 AZ:23 PROT:27 SAL:1

19

Coditos con atún (tomate y atún)
Tortilla de calabacín
Fruta de temporada y pan integral

VE:2.788/667 GT:15 GS:2 HC:110 AZ:21 PROT:30 SAL:2

20

Sopa minestrone con lluvia
Hamburguesa vegana con guisantes
Fruta de temporada y pan

VE:2.374/568 GT:8 GS:1 HC:100 AZ:25 PROT:21 SAL:2

21

Ensalada completa
Paella de verduras
Fruta de temporada y pan integral

VE:2.363/565 GT:16 GS:1 HC:94 AZ:38 PROT:14 SAL:1

22

Potaje de garbanzos y espinacas
Delicias de bacalao
Fruta de temporada y pan

VE:3.557/851 GT:29 GS:2 HC:114 AZ:26 PROT:32 SAL:2

25

Arroz con salsa de tomate
Tortilla de patatas con salteado de maíz
Fruta de temporada y pan

VE:3.398/813 GT:19 GS:0 HC:142 AZ:23 PROT:22 SAL:2

26

Lentejas (eco) estofadas con verduras
Filete de merluza al horno con vinagreta de cítricos
Fruta de temporada y pan integral

VE:2.643/632 GT:12 GS:1 HC:100 AZ:19 PROT:35 SAL:2

27

Hervido valenciano
Gratén de huevos con salsa de tomate y queso rallado con cous cous
Fruta de temporada y pan

VE:2.893/692 GT:20 GS:5 HC:99 AZ:24 PROT:29 SAL:1

28

Sopa de pescado con pasta
Abadejo a la gallega (patata y pimentón)
Fruta de temporada y pan integral

VE:1.944/465 GT:12 GS:1 HC:67 AZ:18 PROT:34 SAL:2

29

Pajaritas con tomate y queso rallado
Medallón de salmón y calabaza al horno con brócoli salteado
Fruta de temporada y pan

VE:3.507/839 GT:23 GS:3 HC:120 AZ:23 PROT:38 SAL:2