MENÚ

SEPTIEMBRE 2021		LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		30	31	1	2	3
COMIDA	1º		PURÉ DE PATATA		CREMA DE CALABACÍN	
	2º	ESPAGUETIS A LA MARINERA	JAMÓN ASADO CON SALSA DE CHAMPIÑONES	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ	BACALAO CON PISTO	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS Y TERNERA
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	HUEVOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	HUEVOS	PESCADOS
		6	7	8	9	10
COMIDA	1º		JUDÍAS VERDES CON PATATAS		ENSALADA DE PASTA	
	2º	FIDEUÁ DE PAVO	MERLUZA A LA VIZCAÍNA	ARROZ TRES DELICIAS	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS Y BACALAO
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	HUEVOS	HUEVOS	PESCADOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS
		13	14	15	16	17
COMIDA	1º		MENESTRA DE VERDURAS		CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA	
	2º	LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ	ALBÓNDIGAS CON TOMATE Y PATATAS	TALLARINES CON CERDO Y VERDURAS	MERLUZA ROMANA CON ENSALADA	POTAJE DE JUDÍAS CON BACALAO Y HUEVO DURO
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	PESCADOS	PESCADOS	HUEVOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS
		20	21	22	23	24
COMIDA	1º		PATATAS REVOLCONAS (SIN ENBUTUDOS)	CREMA DE VERDURAS	BRÓCOLI SALTEADO	
	2º	PAELLA MIXTA	TERNERA ASADA	CONTRAMUSLOS DE POLLO AL LIMÓN CON ENSALADA	MERLUZA A LA VIZCAÍNA	GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	PESCADOS	PESCADOS	HUEVOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS
		27	28	29	30	1
COMIDA	1º		CREMA DE CALABAZA		COLIFLOR REHOGADA	
	2º	TALLARINES A LA MARINERA	LOMO DE CERDO CON SALSA DE PERA	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO	TILAPIA A LA PLANCHA CON ENSALADA	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y ARROZ
POSTRE		FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º	HUEVOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	CARNES MAGRAS	PESCADOS

VALOR NUTRICIONAL

Energía:	411Kcal		
HC:	31g	Proteína:	14g
HC Simp:	13g	Lípidos:	09g
Sal:	0g	AGS:	3g

VALOR NUTRICIONAL

Energía:	405Kcal		
HC:	31g	Proteína:	16g
HC Simp:	15g	Lípidos:	06g
Sal:	0g	AGS:	1g

VALOR NUTRICIONAL

Energía:	442Kcal		
HC:	31g	Proteína:	14g
HC Simp:	13g	Lípidos:	12g
Sal:	1g	AGS:	3g

VALOR NUTRICIONAL

Energía:	411Kcal		
HC:	38g	Proteína:	13g
HC Simp:	19g	Lípidos:	06g
Sal:	0g	AGS:	1g

VALOR NUTRICIONAL

Energía:	420Kcal		
HC:	32g	Proteína:	15g
HC Simp:	18g	Lípidos:	09g
Sal:	1g	AGS:	2g

NOTA: La valoración nutricional estimada se incluye el pan

***ALÉRGENOS**

Huevos, Leche, Gluten, Moluscos, Crustáceos, Pescado, Apio, Mostaza, Sésamo, Sulfitos, Soja, Frutos con cáscara, Cacahuetes, Altramuces

Col. MAD00055
José Ignacio Gil de Sola Díaz
CODINMA

EL OSITO
ESCUELA INFANTIL