



JUAN ZARAGÜETA

SEPTIEMBRE 2019

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VUELTA al COLE



UNA VIDA SALUDABLE
EMPIEZA
DESDE EL INTERIOR

| | | | | |
|--|--|---|--|---|
| <p>9</p> <p>ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA EN ALMIBAR TOMATO RICE PORK LOIN WITH SALAD SIRUP FRUIT</p> <p>Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot : 33 g Lip : 16,7</p> | <p>10</p> <p>CREMA DE CALABACÍN JAMONCITOS POLLO C/PATATAS FRUTA Y LECHE CREAM OF COURGETTE SOUP ROAST CHICKEN WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 629 g HC : 79 g Prot : 30,9 g Lip : 18,4</p> | <p>11</p> <p>PATATAS C/ATUN LACÓN GALLEGA C/ENSALADA, LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE PATATOES STEW WITH TUNA LACON WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 748 g HC : 93,6 g Prot : 41,2 g Lip : 19,2</p> | <p>12</p> <p>CODITOS CON TOMATE VENTRESCA EN SALSAS C/CALABACÍN Y ZANAH. FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE HAKE IN SAUCE WITH COURGETTE AND CARROT FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 685 g HC : 102 g Prot : 32,3 g Lip : 13,7</p> | <p>13</p> <p>GARBANZOS ESTOFADOS C/CHORIZO TORTILLA PATATA C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS YOGUR CHICKPEAS STEW WITH CHORIZO SPANISH OMELETTE WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 654 g HC : 72,1 g Prot : 34,8 g Lip : 20,7</p> |
| <p>16</p> <p>PURÉ DE VERDURAS CHULETA SAJONIA CON PATATAS FRUTA Y LECHE VEGETABLES PUREE PORK CHOP WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 638 g HC : 81,2 g Prot : 34,9 g Lip : 16,7</p> | <p>17</p> <p>ARROZ CON TOMATE RAGOUT DE POLLO CON MENESTRA FRUTA Y LECHE TOMATO RICE CHICKEN IN SAUCE WITH VEGETABLES FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 649 g HC : 101 g Prot : 24 g Lip : 14,4</p> | <p>18</p> <p>LENTEJAS CASERAS MERLUZA ANDALUZA C/ENSAL LECHUGA TOMATE, ACEITUNAS FRUTA Y LECHE LENTILS STEW HAKE FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 675 g HC : 73,2 g Prot : 43,6 g Lip : 19,8</p> | <p>19</p> <p>SOPA DE MENUDILLOS FILETE RUSO CASERO CON PATATAS FRUTA Y LECHE NOODLE SOUP HAMBURGER WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 696 g HC : 79,2 g Prot : 36,8 g Lip : 23,6</p> | <p>20</p> <p>MACARRONES NAPOLITANA CAELLA ADOBO C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAH. YOGUR NAPOLITAN PASTA MARINATED DOGFISH WITH SALAD YOGHURT</p> <p>Kcal : 656 g HC : 93,8 g Prot : 37,2 g Lip : 12,5</p> |
| <p>23</p> <p>J. VERDES REHOGADAS O PURE CARRILLADA EN SALSAS C/PATATAS FRUTA Y LECHE SAUTEED FRENCH BEANS OR PUREE MEAT IN SAUCE WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 603 g HC : 76,1 g Prot : 33,8 g Lip : 15,6</p> | <p>24</p> <p>LENTEJAS CON CHORIZO FTE PESCADILLA C/ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ACEITUNAS FRUTA Y LECHE LENTILS WITH CHORIZO FISH FILLET WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 669 g HC : 80 g Prot : 44 g Lip : 15,3</p> | <p>25</p> <p>ESPAGUETIS C/TOMATE TORTILLA ATÚN C/ENSALADA, LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA Y LECHE PASTA WITH TOMATO SAUCE TUNA OMELETTE WITH SALAD FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 652 g HC : 95,7 g Prot : 25 g Lip : 16,4</p> | <p>26</p> <p>PURÉ DE CALABAZA FILETE DE POLLO EMPANADO CON PATATAS FRUTA Y LECHE CREAM OF PUMPKIN SOUP CHICKEN BREAST FILLET WITH CHIPS FRUIT AND MILK</p> <p>Kcal : 638 g HC : 86,3 g Prot : 36,4 g Lip : 13,6</p> | <p>27</p> <p>SOPA DE COCIDO COCIDO MADRILEÑO YOGUR NOODLE SOUP MADRID STYLE STEW YOGHURT</p> <p>Kcal : 776 g HC : 91,3 g Prot : 42,7 g Lip : 23,8</p> |
| <p>30</p> <p>ARROZ CON TOMATE CTA LOMO ADOB. C/ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y MAIZ FRUTA EN ALMIBAR TOMATO RICE PORK LOIN WITH SALAD SIRUP FRUIT</p> <p>Kcal : 693 g HC : 98,5 g Prot : 33 g Lip : 16,7</p> | <p>Para cualquier consulta, incluida información sobre alérgenos, podrán ponerse en contacto con nuestro departamento de nutrición en el teléfono 607 524 915 o en el correo electrónico nutricion@comedoresblanco.es</p> <p>Este menú ha sido revisado por Paloma Gladiné Martín diplomada en Nutrición Humana y Dietética N° de colegiada MAD00246</p> <p>Todos los menús van acompañados de pan y agua</p> <p>DOS VECES AL MES SE PONDRÁ FRUTA DE PROCEDENCIA ECOLÓGICA</p> | | | |



