

MENÚ DEL COMEDOR ESCOLAR SEPTIEMBRE 2024				
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
<p>Espaguetis con carne picada (gluten, huevo) Huevos fritos (huevo) Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 685 HC: 82,9g AZ: 22,1g GRASA: 26,8g SAT: 5,8g PROT: 24,4g</p>	<p>Crema de champiñón Pescado al horno con patatas (pescado) Ensalada verde Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 638 HC: 80,4g AZ: 29g GRASA: 20,5g SAT: 6,2g PROT: 28,8g</p>	<p>Sopa de picadillo (gluten, huevo) Chuletas de pavo Ensalada mixta Fruta</p> <p>KCAL: 719 HC: 46,6g AZ: 8,6g GRASA: 41,6g SAT: 8,6g PROT: 39,9g</p>	<p>Garbanzos guisados Empanadillas (gluten, huevo, pescado) Ensalada mixta Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 774 HC: 94,9g AZ: 30g GRASA: 28,7g SAT: 6,7g PROT: 28,5g</p>	<p>Albóndigas con arroz blanco (gluten, huevo) Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 668 HC: 73,9g AZ: 20,5g GRASA: 29,9g SAT: 9,1g PROT: 21,3g</p>
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
<p>Crema de calabacín Filete de pollo empanado (gluten, huevo) Ensalada Mixta Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 666 HC: 68,7g AZ: 26,1g GRASA: 27,9g SAT: 7,1g PROT: 33,1g</p>	<p>Sopa de pescado (gluten, huevo, pescado) Cinta de lomo fresca Ensalada Mixta Fruta</p> <p>KCAL: 545 HC: 45,5g AZ: 18,9g GRASA: 24,4g SAT: 5g PROT: 33,3g</p>	<p>Judías blancas estofadas Huevos fritos con patatas (huevo) Ensalada Mixta Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 778 HC: 85,4g AZ: 24,2g GRASA: 31,7g SAT: 8,3g PROT: 31,1g</p>	<p>Arroz con pollo y magro Salchichas frescas Ensalada Mixta Fruta</p> <p>KCAL: 742 HC: 92,5g AZ: 22,3g GRASA: 25,7g SAT: 6,5g PROT: 31,9g</p>	<p>Patatas marineras (pescado, moluscos, crustáceos) San Jacobo (gluten, huevo, leche) Ensalada verde Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 762 HC: 97,2g AZ: 33,4g GRASA: 30,5g SAT: 6,9g PROT: 19,9g</p>
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
<p>Judías verdes Tortilla de patata (huevo) Ensalada Fruta</p> <p>KCAL: 577 HC: 61g AZ: 24,8g GRASA: 24,3g SAT: 4,8g PROT: 22,5g</p>	<p>Sopa de Picadillo (gluten, huevo) Filetes de aguja empanados (gluten, huevo) Ensalada Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 853 HC: 78g AZ: 25,6g GRASA: 42,2g SAT: 14,6g PROT: 38,7g</p>	<p>Ensalada de pasta (gluten, huevo) Pescado rebozado (gluten, huevo, pescado) Ensalada mixta Fruta</p> <p>KCAL: 627 HC: 83,9g AZ: 21,4g GRASA: 18,7g SAT: 3,1g PROT: 26,6g</p>	<p>Cocido completo (gluten, huevo) Yogur (leche)</p> <p>KCAL: 755 HC: 60,1g AZ: 19,6g GRASA: 43,3g SAT: 7,8g PROT: 31,4g</p>	<p>Puré de verduras Pollo asado Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 613 HC: 54g AZ: 25,2g GRASA: 28,7g SAT: 8,9g PROT: 29,8g</p>
LUNES 30				
<p>Arroz blanco con tomate Filetes de pollo empanados (gluten, huevo) Ensalada verde Fruta</p> <p>KCAL: 733 HC: 97,5g AZ: 21g GRASA: 23,9g SAT: 4,6g PROT: 29g</p>				