

SEPTIEMBRE

COLEGIO EL PRADO

LUNES

MARTES

MIERCOLES

JUEVES

VIERNES

SEMANA 1

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

1/9/23

KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

SEMANA 2

4/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

5/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

6/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

7/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

8/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

SEMANA 3

Crema de verduras
Albóndigas mixtas jardinera
Arroz blanco
Fruta de temporada
Pan

11/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Ensalada campera
Croquetas y empanadillas
Ensalada mixta
Yogur natural
Pan integral

12/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Sopa maravila
Tortilla de patata
Zanahoria dado
Fruta de temporada
Pan

13/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Arroz blanco con tomate
Filete de merluza al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan integral

14/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Judías verdes con tomate
Lomo de cerdo asado en su jugo
Puré de patata
Helado
Pan

15/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

SEMANA 4

Coditos con tomate
Tortilla francesa
Ensalada de lechuga
Fruta de temporada
Pan

18/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Crema de zanahoria natural
Hamburguesa de pollo a la plancha
Patatas fritas
Yogur natural
Pan integral

19/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Sopa de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada
Pan

20/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Arroz blanco con tomate
Lomos de merluza al horno
Salteado de verduras dado
Fruta de temporada
Pan integral

21/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Alubias blancas estofadas
San Jacobo de jamón y queso al horno
Ensalada de lechuga y tomate
Natillas de vainilla
pan

22/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

SEMANA 5

Macarrones gratinados
Croquetas de bacalao
Ensalada de lechuga y tomate
Fruta de temporada
Pan

25/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Guiso marinero de patatas y calamares
Filete de pollo al horno
Ensalada de lechuga
Helado
Pan integral

26/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Paella de verduras
Tortilla de patata
Ensalada mixta
Fruta de temporada
Pan

27/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Crema de calabacín
Lomo de sajonia plancha
Puré de patata
Fruta temporada
Pan integral

28/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.

Sopa de fideos
Albóndigas de ave
Patatas dado
Yogur natural
pan

29/9/23
KCAL
Carb.
Prot.
Lip.