

C.E.I.P María Montessori

Menú octubre 2017

IN SITU

LU
2

Macarrones con chorizo
cinta de lomo adobada plancha
ensalada de lechuga y tomate
Pan
fruta y leche

Kcal.677,88 Lip.24,47
Prot.43,37 HC.74,34

LU
9

crema de verduras
escalope de pollo empanado
ensalada lechuga y zanahoria
Pan
fruta y leche

KCAL: 821,6 Lip: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

LU
16

Espirales a la napolitana
salmón a la naranja
ensalada lechuga y zanahoria
Pan
fruta y leche

KCAL: 698,46 Lip: 23,43
PROT: 31,54 HC: 94,75

LU
23

arroz 3 decilicias
atún con tomate
ensalada de lechuga
Pan
fruta y leche

KCAL: 770,56 Lip: 34,57
PROT: 24,73 HC: 94,84

LU
30

crema de verduras
magro de cerdo con tomate
patatas vapor
Pan
fruta y leche

KCAL: 770,56 Lip: 34,57
PROT: 24,73 HC: 94,84

MA
3

garbanzos estofados
palometa en salsa
ensalada de lechuga, tomate y maiz
Pan
fruta y leche

Kcal.439,38 Lip.15,09
Prot.32,14 HC.43,86

MA
10

Lentejas con chorizo
bacalao con tomate
con ensalada de lechuga y atún
Pan
fruta y leche

Kcal.631,20 Lip.30,66
Prot.33,05 HC.55,97

MA
17

guiso patatas con magro
hamburguesa de ternera
ensalada de lechuga y tomate
Pan
fruta y leche

KCAL: 821,6 Lip: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

MA
24

Sopa de cocido
Cocido completo
(Carne, pollo, chorizo)
Pan
fruta y leche

KCAL: 821,6 Lip: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

MA
31

lentejas con chorizo
limanda al horno
ensalada de lechuga
Pan
yogurt

KCAL: 821,6 Lip: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

MI
4

coliflor con bechamel
albondigas de ternera
a la jardinera/ patatas fritas
Pan
fruta y leche

KCAL: 821,6 Lip: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

MI
11

arroz con verduras y pollo
huevos moll
lechuga, tomate y atún
Pan
fruta y leche

Kcal.727,48 Lip.49,42
Prot.27,52 HC.42,91

MI
18

arroz milanese
tortilla francesa
ensalada lechuga y maiz
Pan
fruta y leche

KCAL: 673,03 Lip: 21,98
PROT: 47,87 HC: 74,85

MI
25

macarrones con salchichas
merluza a la romana
con ensalada de tomate
Pan
fruta y leche

KCAL: 711,87 Lip: 24,44
PROT: 35,14 HC: 89,12

JU
5

arroz con tomate
limanda a la andaluza
con ensalada de lechuga y atún
Pan
yogurt

Kcal.762,75 Lip.40,35
Prot.16,22 HC.83,70

JU
12

FESTIVO

JU
19

panache de verduras
Pollo asado
patatas fritas
Pan
voaurt

KCAL: 573,95 Lip: 16,55
PROT: 34,18 HC: 73,72

JU
26

crema de calabaza
estofado de ternera jardinera
patatas fritas
Pan
yogurt

KCAL: 821,6 Lip: 33,71
PROT: 46,36 HC.88,4

VI
6

alubias pintas con verduras
tortilla de queso
ensalada lechuga y maiz
Pan
fruta y leche

Kcal.613,70 Lip.45,34
Prot.28,29 HC.73,22

VI
13

fideua
merluza a la gallega
con patatas vapor
Pan
fruta y leche

Kcal.606,98 Lip.36,93
Prot.26,77 HC.42,00

VI
20

lentejas estofadas
bacalao a la roteña
con ensalada de lechuga y zanahoria
Pan
fruta y leche

KCAL: 745,5 Lip: 23,91
PROT: 30,58 HC: 104,3

VI
27

alubias blancas
tortilla francesa
lechuga y maiz
Pan
fruta y leche

KCAL: 573,95 Lip: 16,55
PROT: 34,18 HC: 73,72