



C.C.E VIRGEN DEL PASICO MENÚ SEPTIEMBRE CURSO 22/23

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 5 AL 9 DE SEPTIEMBRE	ENSALADA DE PATATAS LENTEJAS CON CHORIZO PAN INTEGRAL MELÓN Kcal: 894, Pt:17,8%, Hc:48,7%, Lip:33,1%	ENSALADA ALIÑADA GUIZO DE MAGRA HUMUS CON CRUDITÉS PAN DE PUEBLO PERA Kcal: 816, Pt:18,5% Hc:60,4%, Lip:21%	GAZPACHO CON PICATOSTES OLLA GITANA CROQUETAS PAN BLANCO UVA Kcal: 961 Pt:14% Hc:66,5% Lip:19,5%	MOJETE MURCIANO LASAÑA DE CARNE Y VERDURA JAMÓN YORK PAN DE CENTENO SANDÍA Kcal: 970, Pt: 23%, Hc:38,1%, Lip:38,9%	ENSALADA CON ATÚN ARROZ CALDERO QUESO FRESCO PAN DE PUEBLO FRUTA VARIADA Kcal: 1060, Pt:18,5%, Hc:50,7%, Lip: 30,8%
CENAS	CREMA DE VERDURAS BOQUERONES A LA PLANCHA FRUTA	JUDIAS CON JAMÓN HUEVO PLANCHA YOGUR CON FRUTA TROCEADA	ESPINACAS CON PASAS Y PIÑONES HAMBURGUESA DE POLLO CUAJADA	MINI PIZZAS DE BERENJENA MERLUZA PLANCHA FRUTA	PIZZA CASERA CON VERDURAS Y POLLO FRUTA
SEMANA DEL 12 AL 16 DE SEPTIEMBRE	GAZPACHO CON PICATOSTES ENSALADA DE PASTA POLLO AL HORNO PAN INTEGRAL MELÓN Kcal: 971, Pt: 20,4, Hc:41,5%, Lip:38%	ENSALADA CON MAIZ LENTEJAS ESTOFADAS JAMÓN COCIDO PAN BLANCO MANZANA Kcal: 868, Pt: 22,1%, Hc:67,5%, Lip:10,5%	ENSALADA ALIÑADA MERLUZA AL HORNO CON PATATAS JUDIAS VERDES CON JAMÓN PAN DE CENTENO SANDÍA Kcal:604, Pt:23,3%, Hc:45,3%, Lip:31%	ENSALADA CON ATÚN VICHYSOISSE SALCHICHAS DE POLLO Y PATATAS PAN DE PUEBLO UVA Kcal:978, Pt:14,1%, Hc:36,9, Lip:49%	ENSALADA DE MAIZ PAELLA DE POLLO QUESO TIERNO PAN INTEGRAL PERA Kcal:968, Pt:16,4% Hc:58,6%, Lip:24,8%
CENAS	BRÓCOLI AL VAPOR POLLO EMPANADO FRUTA	CREMA DE VERDURAS MEJILLONES AL VAPOR YOGUR	BROCHETAS DE VERDURA Y POLLO QUESO FRESCO ALIÑADO FRUTA	FAJITAS CON ENSALADA Y FIAMBRE DE POLLO MACEDONIA DE FRUTAS	TORTILLA DE GUISANTES Y CEBOLLA TOMATE ALIÑADO YOGUR
SEMANA DEL 19 AL 23 DE SEPTIEMBRE	SALMOREJO CON HUEVO DURO LENTEJAS CON JAMÓN JAMÓN YORK PAN BLANCO SANDÍA Kcal:1006, Pt:18,5%, Hc:43,8%, Lip:37,7%	ENSALADA ALIÑADA MACARRONES CON TOMATE BACALAO AL HORNO PAN INTEGRAL PERA Kcal:883, Pt:22,3%, Hc:65,7%, Lip:12%	ENSALADA CON MAIZ POTAJE DE HABICHUELAS HUEVOS RELLENOS PAN DE CENTENO MELÓN Kcal:882, Pt:15,1%, Hc:49,1%, Lip:35,9%	ENSALADA CON ATÚN POLLO AL HORNO CON PATATAS QUESO FRESCO ALIÑADO PAN DE PUEBLO PLÁTANO Kcal: 618, Pt:28,3% Hc:50,3% Lip:21,4	ESCALIVADA CON SARDINILLAS FIDEUÁ JAMÓN SERRANO PAN BLANCO UVA Kcal:689, Pt: 23,1%, Hc:60,1%, Lip:16,8
CENAS	CREMA DE VERDURAS LOMO DE CERDO PLANCHA FRUTA	COLIFLOR GRATINADA CON ATÚN HUEVO PLANCHA FRUTA	ESCALIVADA CON SARDINILLAS Y QUESO FRESCO FRUTA	VERDURA AL VAPOR LENGUADO PLANCHA FRUTA	MONTADITO DE LOMO DE CERDO PLANCHA CON TOMATE Y QUESO MACEDONIA DE FRUTAS
SEMANA DEL 26 AL 30 DE SEPTIEMBRE	MOJETE MURCIANO ARROZ A LA CUBANA TORTILLA FRANCESA PAN INTEGRAL MANZANA Kcal:1197, Pt:16,1%, Hc:43,2%, Lip:40,7%	GAZPACHO CON PICATOSTES MARMITACO DE MERLUZA CROQUETAS PAN BLANCO SANDÍA Kcal:667 Pt:19,7% Hc:60,4%, Lip:20%	ENSALADA CON ATÚN OLLA GITANA ZARANGOLLO PAN DE CENTENO PERA Kcal:848, Pt:18%, Hc:62,1%, Lip:19,9%	ENSALADA ALIÑADA PASTA BOLOÑESA HUMUS CON CRUDITES PAN DE PUEBLO MELÓN Kcal:977, Pt:19,1%, Hc:63,4%, Lip:17,5%	ENSALADA DE MAIZ ARROZ CON COSTILLEJAS JAMÓN YORK PAN INTEGRAL MACEDONIA DE FRUTAS Kcal:834 Pt:19,1%, Hc:58,2%, Lip:22,7%
CENA	CREMA DE VERDURAS HAMBURGUESA DE TERNERA FRUTA	WOK DE VERDURAS CON NOODLE DE ARROZ Y POLLO YOGUR	FAJITAS DE VERDURAS Y POLLO FRUTA	TORTILLA DE VERDURAS Y PATATA YOGUR	PIZZA CASERA BROCHETAS DE FRUTA

La empresa se reserva el derecho de realizar cambios por causa justificadas.

Menú elaborado por:



M^a Carmen Marín Sata
D. Nutrición Humana y dietética
L.C.C. Tecnología de los Alimentos

Tel: 699 301 395 - nutricarm@hotmail.es
Plaza los Pañeros, nº 2 - La Puebla