



MENÚ MES DE SEPTIEMBRE

	VALORES NUTRICIONALES	1º PLATO	2º PLATO	GUARNICIÓN	POSTRE (la fruta puede variar y es obligatoria)	POSTRE OPCIONAL
VIERNES 07		Macarrones con tomate	Pechuga de pollo a la plancha	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1	Manzana	Batido chocolate
	Energía (kcal)	86,12	156,95		41,33	64
	Grasa total (g)	2,96	7,8	0,16	0	1,5
	Hidratos (g)	12,42	0	1,3	10,08	10,5
	Proteínas	2,4	21,8	0,41	0,25	2,1
LUNES 10		Sopa de cocido	Albóndigas	Patatas cuadro	Naranja	Quesitos
	Energía (kcal)	182,4	226,28	56,26	27,45	34
	Grasa total (g)	7,7	14,24	5,02	0	1,38
	Hidratos (g)	20,22	14,39	2,43	6,28	1,38
	Proteínas	8,1	10,14	0,34	0,58	4
MARTES 121		Crema de puerro	Escalope de pollo	Champiñones	Plátano	Helado
	Energía (kcal)	80,88	135,52	48,06	57,75	64
	Grasa total (g)	5,3	7,26	5,03	0,2	1,5
	Hidratos (g)	6,65	0,14	0,48	13,2	10,5
	Proteínas	1,65	17,49	0,22	0,79	2,1
MIÉRCOLES 12		Arroz con tomate	Cinta de lomo a la plancha	Ensalada de lechuga y zanahoria 9,1	Pera	Zumo brick
	Energía (kcal)	150,99	149,75		38,72	86
	Grasa total (g)	7,49	7,7	0,16	0	0,2
	Hidratos (g)	18,84	0,2	1,3	9,33	18,8
	Proteínas	1,93	20	0,41	0,35	0
JUEVES 13		Lentejas estofadas	Hamburguesas a la plancha	Menestra de verduras	Fruta	
	Energía (kcal)	215,72	177,42	52,27		
	Grasa total (g)	7,23	3,56	5,08		
	Hidratos (g)	26,25	26,67	1,1		
	Proteínas	11,45	9,62	0,55		
VIERNES 14		Espaguetis a la boloñesa	Perca empanada	Patatas chips	Fruta	Natillas
	Energía (kcal)	168,23	156	56,26		150
	Grasa total (g)	11,06	5,98	5,02		5,25
	Hidratos (g)	12,26	14,5	2,43		21
	Proteínas	4,87	11,05	0,34		4,75

LUNES 17		Crema de calabacín	Tortilla de york	Ensalada de tomate	Fruta	Yogurt
	Energía (kcal)	68,17	185,55	9		143,75
	Grasa total (g)	5,16	14,97	0,1		4,25
	Hidratos (g)	4,37	0,26	1,96		19,5
	Proteínas	1,05	12,48	0,44		6,75
MARTES 18		Patatas con magro	Rabas de calamar y croquetas de jamón 211,34 / 173,45	Ensalada de lechuga y maíz	Fruta	
	Energía (kcal)	171,08		9,1		
	Grasa total (g)	6,66	15,53 / 12,87	0,16		
	Hidratos (g)	17,21	6,72 / 4,05	1,3		
	Proteínas	10,61	11,17 / 10,39	0,41		
MIÉRCOLES 19		Sopa de pollo	Cocido		Fruta	Zumo brick
	Energía (kcal)	182,4	177,42			86
	Grasa total (g)	7,7	3,56			0,2
	Hidratos (g)	20,22	26,67			18,8
	Proteínas	8,1	9,62			0
JUEVES 20		Arroz con tomate	Pollo asado	Ensalada de tomate	Fruta	Natillas
	Energía (kcal)	150,99	161,85	9		150
	Grasa total (g)	7,49	11,79	0,1		5,25
	Hidratos (g)	18,84	0	1,96		21
	Proteínas	1,93	14	0,44		4,75
VIERNES 21		Puré de verduras	Merluza a la romana	Patatas fritas	Fruta	
	Energía (kcal)	81,59	132,64	56,26		
	Grasa total (g)	5,16	6,91	5,02		
	Hidratos (g)	7,49	6,64	2,43		
	Proteínas	1,31	161,85	0,34		
LUNES 24		Espirales de pasta con tomate y queso 86,12	Pechuga de pollo a la plancha	Ensalada de lechuga y aceitunas 9,1	Fruta	Yogurt
	Energía (kcal)		156,95			143,75
	Grasa total (g)	2,96	7,8	0,16		4,25
	Hidratos (g)	12,42	0	1,3		19,5
	Proteínas	2,4	21,8	0,41		6,75
MARTES 25		Arroz con tomate	Ragú de ternera	Champiñones	Fruta	Batido chocolate
	Energía (kcal)	150,99	158,41	48,06		64
	Grasa total (g)	7,49	7,23	5,03		1,5
	Hidratos (g)	18,84	1,27	0,48		10,5
	Proteínas	1,93	22,17	0,22		2,1
MIÉRCOLES 26		Crema de calabaza y zanahoria 81,59	Hamburguesas a la plancha	Patatas fritas	Fruta	Quesitos
	Energía (kcal)		177,42	56,26		34
	Grasa total (g)	5,16	3,56	5,02		1,38
	Hidratos (g)	7,49	26,67	2,43		1,38

	Proteínas	1,31	9,62	0,34		4
JUEVES 27		Sopa de pollo	Albóndigas	Patatas cuadro	Fruta	Helado
	Energía (kcal)	182,4	226,28	56,26		64
	Grasa total (g)	7,7	14,24	5,02		1,5
	Hidratos (g)	20,22	14,39	2,43		10,5
	Proteínas	8,1	10,14	0,34		2,1
VIERNES 28		Lentejas estofadas	Merluza a la romana	Judías verdes	Fruta	
	Energía (kcal)	215,72	132,64	51,99		
	Grasa total (g)	7,23	6,91	5,03		
	Hidratos (g)	26,25	6,64	1,34		
	Proteínas	11,45	161,85	0,36		