

MENÚ

SEPTIEMBRE 2020

	<p style="text-align: center;"><u>1 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Sopa de pollo (1,3,9) Albóndigas (1,2,7) en salsa Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (348) H (1) L (46) P (6) P (31)</u></p> <p>Cena: judías verdes + pollo+ fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>2 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Pure hortelano Pechuga de pollo (1) con champiñones Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (400) H (70) L (4) P (31)</u></p> <p>Cena: pisto + huevo frito + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>3 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Lentejas con verduras Bacalao rebozado (1,3,4) con patatas Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (472) H (65) L (8) P (41)</u></p> <p>Cena: ensalada campera + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>4 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Arroz con tomate San Jacobo (1,2,3,7) con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (408) H (71) L (5) P (24)</u></p> <p>Cena: berenjena rellena de atún + fruta</p>
<p style="text-align: center;"><u>7 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Crema de calabacín Muslo de pollo asado con ensalada Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (303) H (39) L (5) P (32)</u></p> <p>Cena: brocheta de langostinos y verduras + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>8 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Macarrones con tomate (1,3) Merluza (1,3,4) en salsa verde Pan integral (1) Yogurt</p> <p><u>Kcal (3789) H (60) L (9) P (28)</u></p> <p>Cena: gazpacho con tacos de jamón + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>9 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Alubias blancas con verduras Filete de lomo cerdo con pisto Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (468) H (71) L (8) P (46)</u></p> <p>Cena: salmón a la plancha + calabacín + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>10 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Menestra de verduras Empanadillas de atún (1,2,3,4) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (399) H (49) L (12) P (18)</u></p> <p>Cena: fajita de pollo + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>11 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Patatas Riojana Hamburguesa de ternera con ensalada Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (405) H (55) L (5) P (43)</u></p> <p>Cena: arroz con verduras + yogur</p>
<p style="text-align: center;"><u>14 SEPTIEMBRE</u></p> <p style="text-align: center;">FIESTAS DE ARANDA</p>	<p style="text-align: center;"><u>15 SEPTIEMBRE</u></p> <p style="text-align: center;">FIESTAS DE ARANDA</p>	<p style="text-align: center;"><u>16 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Pure de verduras Tortilla de patata (3) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (411) H (60) L (6) P (36)</u></p> <p>Cena: hamburguesa de garbanzos+ fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>17 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Alubias pintas con verduras Merluza albardada (1,3,4) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (395) H (56) L (7) P (31)</u></p> <p>Cena: ternera a la plancha con verduras + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>18 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Coliflor Salchichas de pollo (12) con ensalada Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (501) H (79) L (13) P (26)</u></p> <p>Cena: pulpo a la gallega + fruta</p>
<p style="text-align: center;"><u>21 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Arroz con tomate Bacalao (1,3,4) con champiñones Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (409) H (73) L (7) P (27)</u></p> <p>Cena: codornices a la plancha + berenjena + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>22 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Sopa de verduras (1,3,9) Escalope de ternera (1,2,7) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (406) H (48) L (12) P (27)</u></p> <p>Cena: ñoquis con verduras + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>23 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Crema de calabaza (2) Albóndigas (1,2,7) con ensalada Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (423) H (75) L (13) P (22)</u></p> <p>Cena : guisantes con jamón + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>24 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Garbanzos con zanahoria Fiambre de Pavo al horno (1,2,7) Pan blanco(1) Yogurt (2)</p> <p><u>Kcal (451) H (64) L (6) P (48)</u></p> <p>Cena: tempura de verduras + yogur</p>	<p style="text-align: center;"><u>25 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Menestra rehogada Halibut (1,3,4) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (314) H (47) L (6) P (27)</u></p> <p>Cena: crema de calabacín con queso</p>
<p style="text-align: center;"><u>28 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Alubias blancas con verdura Croquetas de jamón (1,2,3) con ensalada Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (510) H (68) L (12) P (38)</u></p> <p>Cena: tortilla de zanahoria + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>29 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Patatas a la riojana Tilapia (1,3,4) en salsa Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (469) H (66) L (8) P (36)</u></p> <p>Cena: ensalada de tomate y mozzarella + fruta</p>	<p style="text-align: center;"><u>30 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Crema de calabaza Jamoncitos de pollo asados con cítricos Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (288) H (39) L (4) P (33)</u></p> <p>Cena: hummus con zanahoria + yogur</p>		