SEPTIEMBRE 2020

COLEGIO SANTA MARÍA DE LOS APÓSTOLES

MENÚ BASAL

1 VACACIONES	**2** VACACIONES	**3** VACACIONES	**4** VACACIONES
7 VACACIONES	**8** Macarrones en salsa de tomate Tortilla de patatas (huevo, patata) Con ensalada Fruta / pan / agua :cal:506,986 Prot:25,316 Lip:11,752 HC:72,16	**9** Judías verdes con patatas Muslo de pollo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:600,628 Prot:38,806 Lip:24,846 HC:51,24	**10** Sopa de pistones con picadillo (jamón york, huevo) Goulash de ternera (zanahoria, pimiento, puerro, cebolla) Con patatas Yogurt / pan / agua Kcal:687,557 Prot:25,97 Lip:18,807 HC:98,472	**11** Lentejas estofadas con arroz Filete de abadejo en salsa a la crema (cebolla, puerro, zanahoria, nata) Con ensalada Fruta / pan / Agua :cal:744,878 Prot:33,083 Lip:33,779 HC:73,42
14 Arroz blanco eco con salsa de tomate Fogonero en salsa marinera Con zanahoria y guisantes Yogurt/ Pan/ Agua Kcal:596,873 Prot:26,45 Lip:11,609 HC:91,947	**15** Alubias pintas estofadas (alubias, patata, zanahoria, pimiento, cebolla, tomate) Burguer meat (hamburguesa) mixta al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua :cal:661,747 Prot:22,806 Lip:30,254 HC:74,22	**16** Crema de brócoli (brócoli, puerro, cebolla) Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Fruta / pan / agua :cal:732,966 Prot:44,196 Lip:26,135 HC:74,46	**17** Sopa de cocido con fideos (pollo, zanahoria, puerro) Cocido completo Fruta / pan / agua :cal:763,018 Prot:26,038 Lip:31,693 HC:86,91	**18** Coditos salteados con pollo y verduras wok Tortilla francesa Con ensalada Fruta / pan / agua :cal:666,812 Prot:30,438 Lip:24,589 HC:83,44
21 Patatas guisadas con chorizo (patata, chorizo, cebolla, pimiento) Salmón al horno Con zanahorias Fruta / pan / agua Kcal:759,478 Prot:28,224 Lip:41,7 HC:63,03	**22** Judías verdes con patatas Escalope de pollo empanado Con ensalada Yogurt/ Pan/ Agua :cal:633,453 Prot:30,128 Lip:25,564 HC:67,28	**23** Lentejas guisadas con calabaza (lenteja, calabaza, tomate, cebolla, pimiento) Estofado de cerdo con verduras Con ensalada Fruta / pan / agua :cal:672,138 Prot:37,384 Lip:19,065 HC:81,22	**24** Sopa de lluvia con picadillo (jamón york, huevo) Merluza a la mediterránea Con patatas Fruta / pan / Agua :cal:544,339 Prot:26,297 Lip:13,752 HC:75,04	**25** Arroz con pisto (cebolla berenjena, calabacín, pimiento) Tortilla de espinacas (huevo, espinacas) Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:549,707 Prot:12,204 Lip:13,375 HC:93,6
28 Lentejas estofadas (lenteja, patata, zanahoria, tomate) Jamoncitos de pollo asados Con ensalada Yogur / pan / agua :cal:793,234 Prot:53,141 Lip:30,226 HC:72,96	**29** Arroz a la milanesa (arroz, carne picada mixta, zanahoria, guisantes, cebolla, Filete de abadejo al horno Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:592,24 Prot:24,666 Lip:11,582 HC:69,795	**30** Crema de calabaza Cordon blue Con ensalada Fruta / pan / Agua Kcal:769,018 Prot:37,897 Lip:28,05 HC:85,901		**Atendiendo RD 1169/2011 pueden solicitar al personal de SERUNION, la información de sustancias que pueden causas alergias o intolerancias.**