

MES: Septiembre 2018

COLEGIO: TERESIANO DEL PILAR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo	I. Nutricional
					1 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	2 (**) 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
3 (**) 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	4 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Fruta	5 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Fruta	6 (**) 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta	7 (**) 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	8 (**) 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos	9 (**) 1º Legumbres 2º Huevos con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	Kcl: 0 HC: 0 Prot: 0 Lip: 0
10 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	11 Coditos a la napolitana Magro en salsa con ensalada de lechuga y maíz Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta	12 Arroz con salsa de tomate Croquetas de jamón con ensalada hortelana (lechuga, tomate y zanahoria) Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	13 Salteado de acelgas con patatas Pollo en pepitoria con patatas dado Fruta y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta	14 Lentejas estofadas con verduras Filete de merluza a la romana con ensalada Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Lácteos	15 (**) 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Arroz y Fruta	16 (**) 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos (* 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 614 HC: 82 Prot: 33 Lip: 18
17 Judías verdes salteadas con patatas Albóndigas a la jardinera Fruta y pan (* 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos	18 Arroz con pollo al curry Delicias de bacalao con ensalada de tomate Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Legumbres y Fruta	19 Sopa de pasta Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos	20 Alubias estofadas con verduras Merluza con jamón y queso con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta	21 Patatas estofadas con costillas Pollo al chilindrón con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Lácteos	22 (**) 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	23 (**) 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos (* 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	Kcl: 608 HC: 78 Prot: 30 Lip: 21
24 Lentejas estofadas con arroz Palometa en salsa verde con ensalada de lechuga Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos	25 Borraja a la aragonesa Estofado a la jardinera Postre lácteo y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Verdura y Fruta	26 Macarrones a la carbonara Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Arroz y Fruta	27 Garbanzos estofados Salchichas frescas con ensalada tropical Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos	28 Arroz con salsa de tomate Lomo al ajillo con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Lácteos	29 (**) 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta	30 (**) 1º Patatas 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos	Kcl: 616 HC: 81 Prot: 32 Lip: 20

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES