



## MENÚ COMEDOR

Colegio Sagrada Familia

Septiembre

Mamidaco S.L.U. [www.artedealimentar.com](http://www.artedealimentar.com) [artedealimentar@hotmail.com](mailto:artedealimentar@hotmail.com)

Receta para la vuelta al cole



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>11</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Paella alicantina 2º croquetas <b>Fruta</b> <b>716Kcal( 99 HC, 21P,35L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla francesa y ensalada. 1 yogurt	<b>12</b> 1º Hervido (patata, cebolla, zanahoria y judías) 2º Pizza mediterránea. <b>Fruta</b> <b>668 Kcal ( 77g H.C, 18g Prot. 32g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Ternera plancha con verduras y yogurt	<b>13</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Sopa cubierta 2º Lomo empanado <b>Fruta</b> <b>805Kcal( 90g HC,21P,40L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla con queso y ensalada y fruta	<b>14</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Olleta 2º Tortillas variadas <b>Lácteo</b> <b>835Kcal( 98HC,25P,37L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Emperador con verduras y 1 vaso leche desnatada	<b>15</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Fideua 2º Entremeses <b>Fruta</b> <b>715 Kcal ( 85g H.C, 26g Prot. y 28g de lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Verdura a la plancha y hamburguesa o lomo fresco
<b>18</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Arroz a la cubana 2º Beicon y huevo <b>Fruta</b> <b>783 Kcal ( 125g H.C, 24g Proteínas, 63g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Lenguado con verduras, y un vaso de leche	<b>19</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Alubias con Jamón 2º Merluza romana <b>Lácteo</b> <b>893 kcal (74Hc, 22P, y 39 L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Verdura al horno - Ternera a la plancha - Fruta	<b>20</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Pajaritas 2º Palitos merluza <b>Fruta</b> <b>780 Kcal (90g H.C, 17g Prot. y 28g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla francesa y ensalada. Lácteo	<b>21</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Crema de verduras 2º Lomo con tomate <b>Fruta</b> <b>710 Kcal (81g H.C, 16g Prot. y 25g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Queso fresco plancha con ensalada	<b>22</b> 1º Lasaña 2º Ensalada completa (lechuga, tomate, maíz, atún, huevo, zanahoria) <b>Fruta</b> <b>920kcal ( 94g HC, 31g Prot. Y 35g Lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Merluza al horno con ensalada y 1 vaso leche
<b>25</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Macarrones Napolitana 2º Lenguadina horno con verduras <b>Fruta</b> <b>820Kcal( 95 HC,20P,30 L)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Pechuga plancha con ensalada y un vaso de leche	<b>26</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Lentejas con jamón 2º Lomo de Sajonia <b>Lácteo</b> <b>795 Kcal ( 115g H.C, 26g Prot. y 34g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Crema de verduras y un poco de queso	<b>27</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Guisado de magro 2º Chispitas merluza <b>Fruta</b> <b>925kcal ( 74g HC, 39g Prot. Y 36g Lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Tortilla con queso y ensalada y leche	<b>28</b> <b>Ensalada (Lechuga, tomate, zanahoria, maíz)</b> 1º Cocido 2º Pollo asado <b>Fruta</b> <b>695 Kcal ( 119g H.C, 28g Prot. y 29 g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Sepia o calamar plancha con ensalada y lácteo	<b>29</b> 1º Paella Alicantina 2º Entremeses Variados <b>Fruta</b> <b>820 Kcal ( 78g H.C, 18g Prot. y 25g lípidos)</b> <b>CENA RECOMENDADA</b> Pescadilla con verduras y leche