



MENÚ COMEDOR

Colegio Sagrada Familia Septiembre

Mamidaco S.L.U. www.artedealimentar.com artedealimentar@hotmail.com



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

Menú realizado por nuestra diplomada en nutrición: Maribella Rodríguez Villanueva Nº col. CV00104