

# MENÚ SANTA MARÍA ASSUMPTA

Septiembre - 2017

**lunes**

**martes**

**miércoles**

**jueves**

**viernes**

12

13

13

14

15

18

19

20

21

22

25

26

27

28

29

674 Kcal. P.: 13 HC.: 50 L.: 34 G.: 6

672 Kcal. P.: 12 HC.: 39 L.: 46 G.: 6

634 Kcal. P.: 14 HC.: 61 L.: 21 G.: 6

803 Kcal. P.: 11 HC.: 46 L.: 38 G.: 7

355 Kcal. P.: 13 HC.: 71 L.: 12 G.: 2

985 Kcal. P.: 13 HC.: 53 L.: 32 G.: 6

434 Kcal. P.: 12 HC.: 59 L.: 25 G.: 4

738 Kcal. P.: 16 HC.: 41 L.: 38 G.: 8

989 Kcal. P.: 19 HC.: 51 L.: 28 G.: 7

MACARRONES CON TOMATE  
TORTILLA FRANCESA  
LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA  
FRUTA DE TEMPORADA

JUDÍAS VERDES CON JAMÓN  
FILETE DE ATÚN EMPANADO  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE GARBANZOS  
LACON CON CACHELOS  
LACTEO

LENTEJAS ESTOFADAS  
HUEVOS CON PISTO EXTREMEÑO  
FRUTA DE TEMPORADA

CREMA DE VERDURAS  
POLLO AL AJILLO  
PATATA PANADERA  
LACTEO

EMPEDRADO DE GARBANZOS  
EMPANADILLAS DE ATÚN  
TOMATE ALIÑADO  
FRUTA DE TEMPORADA

SOPA DE LLUVIA  
CABEZA DE LOMO EN SALSAS  
VERDURAS  
FRUTA DE TEMPORADA

ARROZ BLANCO CON TOMATE  
FILETE DE MERLUZA A LA GALLEGA  
PATATAS CACHELO  
LACTEO

CREMA DE GUISANTES  
HAMBURGUESA MIXTA DE CERDO Y  
TERNERA  
PATATAS FRITAS  
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE ARROZ  
FILETE DE MERLUZA CON LIMÓN  
ENSALADA VERDE  
LACTEO

PATATAS CON CAELLA  
POLLO ASADO  
ZANAHORIA EN RODAJAS  
FRUTA DE TEMPORADA

ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS  
TORTILLA ESPAÑOLA  
ENSALADA DE TOMATE  
FRUTA DE TEMPORADA

ENSALADA DE PASTA CON HUEVO,  
ATÚN Y ZANAHORIA  
MAGRO DE CERDO CON TOMATE Y  
PATATAS DADO  
LACTEO

**NOTAS:** *Leyenda:* **Kcal.:** Kilocalorías (Energía) / **P:** Proteínas / **H:** Hidratos de Carbono / **L:** Lípidos / **G:** ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Aportes calóricos teóricos calculados para niños/as de 6 a 9 años. Nuestros menús incluyen **PAN BLANCO**. la bebida será **AGUA**.

