

SEPTIEMBRE 2016 - ALTERNATIVO

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

8

TALLARINES s/CON BACON
RABAS EMPANADAS/merluza/lomo
CON ENSALADA VARIADA
MELOCOTON EN ALMIBAR/manzana
PAN

ENERGIA	785 kcal	PROTEINA	36 g	GRASAS	42 g
GLUCIDOS	96 g	CALCIO	204 mg	HIERRO	4,3 mg

9

PURE DE CALABACIN
MAGRO ESTOFADO/tortilla
CON PATATAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN

ENERGIA	677 kcal	PROTEINA	32 g	GRASAS	37 g
GLUCIDOS	97 g	CALCIO	408 mg	HIERRO	2,4 mg

12

ENSALADA DE PASTA/s/huevo
LOMO AL HORNO/croquetas de bacalao
CON PURÉ DE PATATAS
YOGUR/soja
PAN

ENERGIA	831 kcal	PROTEINA	44 g	GRASAS	79 g
GLUCIDOS	77 g	CALCIO	340 mg	HIERRO	5,7 mg

13

GARBANZOS GUISADOS CON TOMATE/verdura
FILETE DE HALIBUT EMPANADO/pollo
CON ENSALADA MIXTA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN

ENERGIA	846 kcal	PROTEINA	29 g	GRASAS	42 g
GLUCIDOS	96 g	CALCIO	364 mg	HIERRO	3,8 mg

14

ARROZ A BANDA/c/tomate
TORTILLA DE s/QUESO/tacon
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DEL TIEMPO
PAN INTEGRAL

ENERGIA	886 kcal	PROTEINA	22 g	GRASAS	42 g
GLUCIDOS	96 g	CALCIO	303 mg	HIERRO	3,1 mg

15

CREMA DE ZANAHORIAS CON/s PICATOSTES
SALCHICHAS DE POLLO FRESCAS/frankfurt
CON ENSALADA LECHUGA Y ACEITUNAS
HELADO/helado hielo
PAN

ENERGIA	872 kcal	PROTEINA	34 g	GRASAS	39 g
GLUCIDOS	98 g	CALCIO	342 mg	HIERRO	3,2 mg

16

LENTEJAS GUISADAS CON/s CHORIZO/pasta
VENTRESCA DE MERLUZA/pavo
EN SALSA VERDE/ensalada
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN

ENERGIA	881 kcal	PROTEINA	31 g	GRASAS	39 g
GLUCIDOS	79 g	CALCIO	314 mg	HIERRO	5,3 mg

19

ARROZ EN SALSA DE TOMATE
HUEVOS REVUELTOS CON/s JAMON/sajonia
CON ENSALADA MIXTA
YOGUR/soja
PAN

ENERGIA	881 kcal	PROTEINA	34 g	GRASAS	43 g
GLUCIDOS	91 g	CALCIO	215 mg	HIERRO	3,3 mg

20

JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS/verdura
MERLUZA ROMANA/pollo
CON ENSALADA VARIADA
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN

ENERGIA	808 kcal	PROTEINA	34 g	GRASAS	47 g
GLUCIDOS	64 g	CALCIO	269 mg	HIERRO	4,1 mg

21

ENSALADA CAMPERA s/huevuy atun
ESCALOPE DE CERDO/tortilla
CON CHAMPIÑÓN
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN INTEGRAL

ENERGIA	808 kcal	PROTEINA	34 g	GRASAS	47 g
GLUCIDOS	64 g	CALCIO	269 mg	HIERRO	4,1 mg

22

JUDIAS VERDES REHOGADAS/pure zanahorias
POLLO ASADO
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGIA	808 kcal	PROTEINA	34 g	GRASAS	47 g
GLUCIDOS	64 g	CALCIO	269 mg	HIERRO	4,1 mg

23

SOPA DE LETRAS
ATUN EN SALSA TOMATE/lomo
Y PATATAS FRITAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN

ENERGIA	706 kcal	PROTEINA	37 g	GRASAS	37 g
GLUCIDOS	62 g	CALCIO	349 mg	HIERRO	2,7 mg

26

ESPIRALES CON TOMATE
TORTILLA DE CALABACIN/pavo
CON ENSALADA VARIADA
GELATINA DE FRUTAS
PAN

ENERGIA	886 kcal	PROTEINA	30 g	GRASAS	44 g
GLUCIDOS	86 g	CALCIO	414 mg	HIERRO	5,2 mg

27

LENTEJAS ESTOFADAS /sopa
CROQUETAS DE BACALAO/pescado/pollo
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN

ENERGIA	706 kcal	PROTEINA	25 g	GRASAS	39 g
GLUCIDOS	88 g	CALCIO	325 mg	HIERRO	4,4 mg

28

PURE DE VERDURAS FRESCAS
HAMBURGUESA A LA PLANCHA
CON TOMATE FRITO
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE/soja
PAN

ENERGIA	808 kcal	PROTEINA	34 g	GRASAS	47 g
GLUCIDOS	64 g	CALCIO	269 mg	HIERRO	4,1 mg

29

SOPA DE COCIDO/sopa
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS/ ternera
CARNE, TOCINO, CHORIZO /ensalada
HELADO/helado hielo
PAN

ENERGIA	886 kcal	PROTEINA	34 g	GRASAS	44 g
GLUCIDOS	87 g	CALCIO	372 mg	HIERRO	5,2 mg

30

PAELLA VALENCIANA/arroz
MERLUZA A LA ANDALUZA/salchicha
CON ENSALADA DE LECHUGA
FRUTA DEL TIEMPO
PAN

ENERGIA	886 kcal	PROTEINA	33 g	GRASAS	32 g
GLUCIDOS	86 g	CALCIO	347 mg	HIERRO	4,4 mg

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

Blank menu box

LOS MENUS ESTAN ADAPTADOS A UNA DIETA LIBRE DE GLUTEN

Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos que aparecen en este menú.
Podrán contactar en el Centro con la cocinera o a través del correo electrónico: comedores@lamadrigalena.com

• Frutas del Mes •

SANDIA
PLATANO
MANZANA

MELON
PERA
CIRUELA

