

CEIP MONZON III
VALORACIÓN 9-13 AÑOS

BASAL



SEPTIEMBRE 2021

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
6				
-CREMA DE CALABACIN -TRUITA DE JAMON YORK CON LECHUGA Y ZANAHORIA -FRUTA DE TEMPORADA 759,4 KCAL 12%P 30%L 58%HC	-ARROZ CON TOMATE -ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS -FRUTA ECOLOGICA DE TEMPORADA 767,8 KCAL 12%P 32%L 56%HC	-ESPIRALES NAPOLITANA -JAMONCITOS DE POLLO CON ENSALADA DE TOMATE -FRUTA ECOLÓGICA DE TEMPORADA 777,4 KCAL 13%P 30%L 57%HC	-CREMA DE BROCOLI -MERLUZA ENCEBOLLADA CON LECHUGA Y MAIZ -FRUTA DE TEMPORADA 773,8 KCAL 13%P 35%L 52%HC	-LENTAJAS ESTOFADAS CON ARROZ -ESTOFADO DE TERNERA -FRUTA DE TEMPORADA 778,9 KCAL 15%P 35%L 50%HC
13				
20				
-TRICOLOR DE VERDURAS -ALBONDIGAS A LA CAZADORA -FRUTA DE TEMPORADA 759,4 KCAL 12%P 30%L 58%HC	-SOPA DE AVE -HAMBURGUESA CON LECHUGA Y PEPINO -FRUTA DE TEMPORADA 774,6 KCAL 14%P 32%L 54%HC	-SOPA DE AVE CON ARROZ -COLA DE RAPE A LA KOSKERA Y ENSALADA DE LECHUGA CON PEPINO -FRUTA ECOLOGICA DE TEMPORADA 773,8 KCAL 13%P 35%L 52%HC	-LENTAJAS ESTOFADAS -MERLUZA EN SALSA VERDE -YOGUR 761,8 KCAL 16%P 31%L 52%HC	-ACELAJA CON PATATA -LOMO ADOBADO CON LECHUGA Y MAIZ -FRUTA DE TEMPORADA 772,3 KCAL 15%P 30%L 55%HC
27				
-CREMA DE VERDURAS AMB COLIFLOR ECOLOGICA -JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRON CON LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 762,5 KCAL 12%P 33%L 56%HC	-MACARRONES POMODORO -ESTOFADO DE MAGRO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA 760 KCAL 13%P 32%L 55%HC	-PATATAS GUIADAS CON CALABAZA -ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS -YOGUR 745,8 KCAL 12%P 34%L 53%HC	-ESPIRALES CON TOMATE -CONTRAMUSLO DE POLLO CON PATATA Y ENSALADA DE LECHUGA Y MAIZ -FRUTA DE TEMPORADA 768,5 KCAL 15%P 31%L 53%HC	-CREMA DE ZANAHORIA -SALMON CON SALSA POMODORO -YOGUR 765 KCAL 13%P 34%L 53%HC
28				
-CREMA DE VERDURAS AMB COLIFLOR ECOLOGICA -JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRON CON LECHUGA -FRUTA DE TEMPORADA 762,5 KCAL 12%P 33%L 56%HC	-MACARRONES POMODORO -ESTOFADO DE MAGRO A LA RIOJANA -FRUTA DE TEMPORADA 760 KCAL 13%P 32%L 55%HC	-PATATAS GUIADAS CON CALABAZA -ABADEJO EN SALSA DE PIMIENTOS -YOGUR 745,8 KCAL 12%P 34%L 53%HC	-ARROZ A LA CUBANA -TORTILLA DE ATÚN CON LECHUGA Y ZANAHORIA -FRUTA DE TEMPORADA 753,8 KCAL 13%P 32%L 54%HC	
29				
30				

EL MENÚ INCLUYE DIARIAMENTE UNA RACIÓN DE PAN



www.comertel.es