

L. CALIENTE		MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE:			
MES:	Septiembre-25	MENÚ:	CEIP MONZÓN III	Basal colegios 9-13 años	
Lunes		Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
8	Crema de verduras Pollo con arroz Fruta Pan 652,4K Cal; 21,8Gr Grasa; 3,4Gr AGS; 85,8Gr HC; 15,3Gr Azucares; 25,7Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.	9 Ensalada de patata Bacalao rebozado Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan integral 728,1K Cal; 21,7Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 100,3Gr HC; 27,7Gr Azucares; 29,4Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	10 Macarrones pomodoro Magro estofado en salsa agridulce Fruta Pan 690,3K Cal; 11,2Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 110,3Gr HC; 28,8Gr Azucares; 29,5Gr Proteínas; 3,7Gr Sal.	11 Lentejas guisadas Tortilla de atún Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta Pan 654,2K Cal; 26,3Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 70,8Gr HC; 1,5Gr Azucares; 32,1Gr Proteínas; 1,6Gr Sal.	12 Judías verdes al ajillo con patata Redondo de pavo en salsa de tomate Ensalada de lechuga y pepino Yogur Pan 678,1K Cal; 17,8Gr Grasa; 7,4Gr AGS; 95,4Gr HC; 4,6Gr Azucares; 30,1Gr Proteínas; 2,9Gr Sal.
15	Ensalada de pasta con salsa rosa Abadejo en salsa de zanahoría Fruta Pan 732,7K Cal; 28,3Gr Grasa; 3,7Gr AGS; 95,3Gr HC; 18,4Gr Azucares; 21Gr Proteínas; 4,3Gr Sal.	16 Garbanzos estofados Tortilla casera de queso Ensalada de lechuga y maiz Fruta Pan integral 657,9K Cal; 19,5Gr Grasa; 4,6Gr AGS; 88,5Gr HC; 20,7Gr Azucares; 31,4Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.	17 Crema de calabacín Contramuslo de pollo al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 726,7K Cal; 19,8Gr Grasa; 6,8Gr AGS; 114,5Gr HC; 22,4Gr Azucares; 19,9Gr Proteínas; 4,8Gr Sal.	18 Guiso de alubias Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y zanahoria Yogur Pan 628,9K Cal; 20,9Gr Grasa; 10Gr AGS; 78Gr HC; 4,2Gr Azucares; 27,9Gr Proteínas; 2,6Gr Sal.	19 Arroz caldoso Merluza en salsa verde con guisantes Fruta Pan 659,2K Cal; 17,4Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 21,6Gr Azucares; 28,2Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.
22	Tricolor de verduras Contramuslo de pollo al chilindrón Fruta Pan 675,5K Cal; 21,7Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 59,9Gr HC; 19,3Gr Azucares; 57,9Gr Proteínas; 7,6Gr Sal.	23 Sopa de ave con pasta Lomo adobado Ensalada de lechuga Fruta Pan integral 653,2K Cal; 16,4Gr Grasa; 0,9Gr AGS; 92,8Gr HC; 21,6Gr Azucares; 28,2Gr Proteínas; 4,6Gr Sal.	24 Arroz con tomate Abadejo en pepitoria Fruta Pan 722,5K Cal; 13,5Gr Grasa; 4Gr AGS; 118,9Gr HC; 31,7Gr Azucares; 22,1Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.	25 Lentejas guisadas Tortilla de patata Ensalada de lechuga y tomate Fruta Pan 658,2K Cal; 26,3Gr Grasa; 2,9Gr AGS; 71,8Gr HC; 1,5Gr Azucares; 32,1Gr Proteínas; 1,6Gr Sal.	26 Crema de zanahoria Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur Pan 654,2K Cal; 22,7Gr Grasa; 1,6Gr AGS; 84,2Gr HC; 3,7Gr Azucares; 27Gr Proteínas; 3,2Gr Sal.
29	Sopa de coditos Magro a la riojana Fruta Pan 715,3K Cal; 18,6Gr Grasa; 7,7Gr AGS; 101,4Gr HC; 18,7Gr Azucares; 30Gr Proteínas; 3,9Gr Sal.	30 Arroz con verduras Salmón en salsa pomodoro Ensalada de lechuga Fruta Pan integral 663,8K Cal; 22,3Gr Grasa; 2Gr AGS; 83,9Gr HC; 16,1Gr Azucares; 28,7Gr Proteínas; 3,5Gr Sal.			