

COLEGIO SANTA BEATRIZ DE SILVA

MENÚ SEPTIEMBRE 2020

	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
	*Arroz con tomate *Alitas de pollo al ajillo *Lácteos y pan (1)	*Sopa de cocido con fideos *Cocido completo (1,2,3, 4,10,12) *Fruta y pan (1)	*Puré de verduras con croutons (1,2,4,10,12) *Fiambre variado (1,2,4,10,12) *Fruta y pan (1)	*Judías pintas (1,2,4,10,12) *Tortilla de jamón cocido (1,2,3) *Fruta y pan (1)
	Kcal: 714 HC:50 %; Lp: 29%; Prot: 20%	Kcal: 727 HC: 56%; Lip:30 %; Prot:19 %	Kcal: 698 HC: 51%; Lp:33%; Prot: 15%	Kcal:713 HC: 50%; Lip: 33%; Prot: 7%
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
* Coditos con tomate y queso (1,2,3) *Tortilla francesa de atún (3,4) *Lácteos y pan (1,2)	*Lentejas caseras (1,2,4,10,12) *Hamburguesa casera con zanahoria *Fruta y pan (1)	*Judías verdes rehogadas con jamón (2,11,12) *Croquetas caseras (1,2,3) *Lácteos y pan (1,2)	*Patatas marinera (1,2,4,10,12) *Marrajo al ajillo *Fruta y pan (1)	*Crema de calabacín con croutons (1,2,4,10,12) *Pollo en pepitoria (1,3) *Zumo de frutas y pan (1,2)
Kcal:705 HC: 50%; Lip:30 %; Prot:20%	Kcal:711 HC: 49%; Lip: 2%;Prot:18%	kcal: 717 HC: 51%; Lip: 34%; Prot: 14%	Kcal: 706 HC:52%; Lp:29%; Prot:19 %	kcal:701 HC:49 %; Lp:30 %; Prot:18 %
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
*Macarrones con tomate y atún (1,3,4) * Tortilla francesa con queso (2,3) *Zumo de frutas y pan (1,2)	*Guisantes con bacon (2,3,9,10,13) *Fritura de pescado con ensalada (1,2,3,4,5,6,8,10,11,12,14) *Fruta y pan (1)	* Lentejas caseras (1,2,4,10,12) *Muslitos de pollo al ajillo *Lácteos y pan (1,2)	*Crema de zanahoria y calabacín (1,2,4,10,12) *Salchichas frescas con tomate *Fruta y pan (1)	*Arroz tres delicias (2,3,10,11,12,13) *Filete de lomo a la plancha *Lácteos y pan (1,2)
Kcal:698 HC:53% ; Lip:30%; Prot:17%	Kcal:699 HC:50%; Lip:29% ; Prot:13%	Kcal:705 HC: 48%; Lip: 31%; Prot: 19%	Kcal:703 HC: 51%; Lp: 32%; Prot: 17%	Kcal:698 HC: 53%; Lp:30 %; Prot: 14%
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
*Macarrones con tomate y atún (1,3,4) *Merluza plancha (2,3) *Zumo de frutas y pan (1,2)	*Judías blancas (1,2,4,10,12) *Pollo a la plancha (3) *Fruta y pan (1,2)	*Puré de calabaza (1,2,4,10,12) *Albóndigas en salsa (1,2,3) *Fruta y pan (1,2)		
Kcal:698 HC:53% ; Lip:30%; Prot:17%	Kcal: 701 H.C:53%, lip:31%, prot:15%	Kcal: 701 H.C:52%, lip:31%, prot:17%		

1. Puede contener/contiene gluten. 2.Puede contener/contiene leche. 3.Puede contener/contiene huevo. 4.Puede contener/contiene pescado. 5.Puede contener/contiene frutos secos. 6.Puede contener/contiene granos de sésamo. 7. Puede contener/contiene legumbre. 8.Puede contener/contiene altramucos. 9.Puede contener/contiene apio. 10.Puede contener/contiene crustáceos-moluscos. 11.Puede contener/contiene mostaza. 12.Puede contener/contiene soja. 13.Puede contener/contiene sulfitos. 14.Puede contener/contiene cacahuetes.