



# MENÚ NORMOCALÓRICO COMEDORES SEPTIEMBRE 2-017

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES					
1ª Semana	<h1>Vuelta al cole</h1>				01 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA				
					CREMA DE VERDURAS (VERDURAS VARIADAS, PATATA Y NATA LIGERA)	ENSALADA DE LECHUGA, FRESAS Y QUESO				
					CONEJO CON ARROZ	TOSTADA DE PAN CON TOMATE Y JAMÓN				
					FRUTA	FRUTA				
2ª Semana	04 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	05 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	06 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	07 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	08 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	SALPICÓN (PATATA, ZANAHORIA, GUISANTES, ATÚN, HUEVO, TOMATE, PALOS DE Cangrejo, ACEITE DE OLIVA, SAL)	PASTA CON CHAMPIÑONES	CREMA DE ZANAHORIA (ZANAHORIA, PUERRO, CEBOLLA, PATATA, NATA LIGERA)	ENSALADA DE TOMATE CON AGUACATE	ENSALADA TROPICAL (LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA, PIÑA, MELOCOTÓN, ATÚN)	PATATAS A LO POBRE	JUDÍAS SALTEADAS CON HUEVO	PIPIPARRA (PIMIENTO, TOMATE E COGOLLOS)	FABADA DE VERDURAS	ENSALADA DE BROTES VERDES CON GERMINADOS DE SOJA Y FRUTOS SECOS
	PAVO AL HORNO, GUARNICIÓN ENSALADA	SARDINAS	TORTILLA DE VERDURAS, GUARNICIÓN ENSALADA	QUINOA EN Salsa DE SALMÓN	ARROZ CON BACALAO	ESPAGUETI DE CALABACÍN CON DADOS DE PAVO	CODILLO ESTOFADO CON GUARNICIÓN DE PASTA	GUIZO DE LURAS CON PATATA	ATÚN CON VERDURAS Y PATATA	TORTILLA DE PATATA
	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
3ª Semana	11 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	12 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	13 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	14 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	15 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	CREMA DE CALABACÍN (CALABACÍN, PUERRO, CEBOLLA, PATATA, NATA LIGERA)	ENSALADA VARIADA CON PICATOSTES	GUISANTES Á ANDALUZA (GUISANTES, CEBOLLA, PIMIENTO, XAMÓN, TOMATE, HUEVO)	ENSALADA DE CANÓNIGOS CON AGUACATE Y NUECES	SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (CALABACÍN, COLIFLOR, ZANAHORIA, PUERRO, FIDEO)	VERDURA COCIDA CON PATATA	ENSALADA ARELAS (LECHUGA, TOMATE, PASTA, ATÚN, HUEVO)	BRÓCOLI EN BECHAMEL	PANINI (JAMÓN, QUEIJO, LOMO ADOBADO, TOMATE)	PARRILLADA DE VERDURAS
	POLLO ASADO CON ARROZ	REVUELTO DE HUEVO CON PATATAS Y PIMIENTOS	PESCADO BLANCO AL HORNO CON PATATAS	POLLO ASADO CON ARROZ	CHULETA CON ENSALADA	HUEVOS RELLENOS DE SALMÓN	GUIZO DE TERNERA	DORADA AL HORNO	MERLUZA CON ENSALADA	ARROZ CON VERDURAS Y PAVO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
4ª Semana	18 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	19 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	20 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	21 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	22 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	ENSALADA VARIADA	COLIFLOR GRATINADA	JUDÍA CON HUEVO Y PATATA	PIMIENTOS ASADOS	SOPA DE LETRAS	ENSALADA DE TOMATE Y ORÉGANO	ENSALADA MEDITERRÁNEA (LECHUGA, TOMATE, MAIZ, ATÚN Y ESPÁRRAGOS)	BRÓCOLI	GARBANZOS ESTOFADOS	ENSALADA DE LECHUGA, MANGO Y FRESAS
	HAMBURGUESA CASERA CON PASTA	PESCADO CON PATATA COCIDA	MERLUZA CON ENSALADA	QUINOA CON DADOS DE POLLO	PAVO CON VERDURITAS	HUEVOS ESTRELLADOS CON GUISANTES	FILETE EN Salsa DE CHAMPIÑONES, GUARNICIÓN ARROZ	CALDEIRADA DE PESCADO CON PATATA	PESCADO BLANCO AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y PIMIENTO
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA
5ª Semana	25 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	26 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	27 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	28 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA	29 septiembre	SUGERENCIAS DE CENA
	LENTEJAS VEGETALES	ESPAGUETI DE CALABACÍN CON ZANAHORIA RALLADA Y Salsa DE TOMATE	CREMA DE CABAZA (CABAZA, PUERRO, CEBOLLA, PATATA, NATA LIGERA)	ENSALADA DE LECHUGA, COGOLLOS Y OLIVAS	ENSALADA MIXTA CON ATÚN Y HUEVO	HERVIDO DE VERDURAS	ENSALADILLA	FIDEOS CON AJADA	CROISANT RELLENO DE JAMÓN COCIDO Y QUESO	ENSALADA DE CANÓNIGOS Y JAMÓN
	SALMÓN O PESCADO AZUL CON ENSALADA	TORTILLA FRANCESA CON QUESO, TOSTADA DE PAN CON OLIVADA	PECHUGA A LA PLANCHA CON ARROZ	CABALLA CON PATATA COCIDA	LASAÑA DE TERNERA	CHIPIRONES A LA PLANCHA CON PATATA COCIDA	JAMÓN ASADO, GUARNICIÓN LECHUGA CON CEBOLLA	COLIFLOR CON BACALAO	PESCADO CON PATATA Y BRÉCOL	PATATAS CON HUEVOS REVUELTOS
	FRUTA	FRUTA	YOGURT	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA

