

MES Septiembre-24

CEIP KATIA ACÍN

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17	18	19	20
23	24	25	26	27
30				

Ensalada de pasta con salsa Abadejo en salsa de verduras Fruta 745,1K Cal; 29,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 59,7Gr HC; 2,6Gr Azucares; 59,3Gr Proteinas; 3,3Gr Sal.	Alubias estofadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de lechuga y tomate Fruta 835K Cal; 26,3Gr Grasa; 2,8Gr AGS; 99,5Gr HC; 3,1Gr Azucares; 42,1Gr Proteinas; 3,8Gr Sal.	Tricolor de verduras Jamoncitos de pollo al chilindrón Fruta 711,9K Cal; 29,1Gr Grasa; 3,5Gr AGS; 57,3Gr HC; 4,4Gr Azucares; 55,2Gr Proteinas; 3,9Gr Sal.	Arroz con tomate Lomo adobado Ensalada de lechuga Yogur 595,5K Cal; 20Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 69,8Gr HC; 2,4Gr Azucares; 34Gr Proteinas; 4,5Gr Sal.	Lentejas a la campesina Salmón en salsa pomodoro Fruta 654,4K Cal; 29,2Gr Grasa; 2,4Gr AGS; 58,4Gr HC; 3,2Gr Azucares; 39,4Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.
Patatas guisadas Merluza a la romana Ensalada de lechuga y tomate Fruta 738,1K Cal; 30,1Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 63,5Gr HC; 3,8Gr Azucares; 53,3Gr Proteinas; 3,4Gr Sal.	Garbanzos estofados Estofado de pavo Fruta 717,5K Cal; 25,9Gr Grasa; 4Gr AGS; 72,3Gr HC; 3Gr Azucares; 42Gr Proteinas; 4,4Gr Sal.	Sopa de ave con pasta Albóndigas de merluza y pota al horno Ensalada de lechuga y maiz Yogur 646,8K Cal; 28Gr Grasa; 1,3Gr AGS; 65,1Gr HC; 7,5Gr Azucares; 33,6Gr Proteinas; 2,5Gr Sal.	Alubias estofadas Tortilla de patata y calabacín Ensalada de lechuga y zanahoria Fruta 749,9K Cal; 29,1Gr Grasa; 2,1Gr AGS; 86,6Gr HC; 3,8Gr Azucares; 35,4Gr Proteinas; 3,2Gr Sal.	Crema de verduras Contramuslo de pollo con patata Fruta 681K Cal; 29,8Gr Grasa; 4,4Gr AGS; 66,5Gr HC; 10,8Gr Azucares; 36,7Gr Proteinas; 3,6Gr Sal.
Lentejas guisadas Hamburguesa mixta al horno Ensalada de tomate Fruta 819,3K Cal; 28,5Gr Grasa; 2,6Gr AGS; 85,7Gr HC; 2,7Gr Azucares; 55Gr Proteinas; 2,6Gr Sal.	Menestra de verduras salteada Jamoncitos de pollo en salsa de champiñones Fruta 708,5K Cal; 25,6Gr Grasa; 5,4Gr AGS; 71,4Gr HC; 8,6Gr Azucares; 46,2Gr Proteinas; 4,9Gr Sal.	Arroz con verduras Merluza a la griega Fruta 712,4K Cal; 28Gr Grasa; 2Gr AGS; 76,5Gr HC; 2,4Gr Azucares; 38,6Gr Proteinas; 3,5Gr Sal.	Garbanzos estofados Magro estofado en salsa agridulce Fruta 787,7K Cal; 25,4Gr Grasa; 3,9Gr AGS; 91,8Gr HC; 9,1Gr Azucares; 42,1Gr Proteinas; 4,3Gr Sal.	Crema de zanahoria Fideuá de pescado Yogur 817,5K Cal; 25,5Gr Grasa; 2,2Gr AGS; 120Gr HC; 17,5Gr Azucares; 27Gr Proteinas; 3Gr Sal.
Macarrones napolitana Abadejo en salsa verde con guisantes Fruta 708,5K Cal; 28,5Gr Grasa; 0,8Gr AGS; 83,4Gr HC; 2,4Gr Azucares; 29,6Gr Proteinas; 1,8Gr Sal.				

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES