

| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|----------|---------|-------|---|----------|---------|--------|---|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Tallarines a la hortelana | | | | Guisado de patata y magro | | | | Arroz a banda | | | | Lentejas estofadas | | | | Menestra salteada | | | |
| Merluza en salsa verde con espárragos y guisantes | | | | Pollo al horno con cebolla y calabacín | | | | Tortilla de espinacas con tomate fresco y albahaca | | | | Filete de abadejo en salsa de tomate con verduras | | | | Hamburguesa con patatas fritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 922,7 | 112,14 | 51,3 | 28,51 | 825,7 | 82,08 | 49,57 | 33,23 | 750,2 | 93,2 | 26,4 | 30,21 | 915,9 | 80,72 | 56,31 | 40,87 | 847,2 | 77,02 | 21,63 | 49,19 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 6,3 | 26,63 | 15,78 | 5,43 | 4,8 | 25,68 | 12,43 | 7,72 | 3,5 | 19,05 | 8,97 | 4,58 | 7,1 | 28,37 | 18,2 | 7,1 | 5,0 | 29,56 | 16,65 | 10 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezcum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Sopa marinera | | | | Ensalada del chef | | | | Crema de verduras con picatostes | | | | Caracolas con atún y verduras | | | | Garbanzos con espinacas | | | |
| Albóndigas en salsa | | | | Arroz al horno | | | | Jamoncitos de pollo barbacon con patatas | | | | Tortilla de calabacín y queso | | | | Pescado blanco en salsa mery con champiñón | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 895,8 | 81,35 | 34,85 | 47,79 | 788,8 | 97,69 | 26,86 | 32,31 | 736,4 | 86,79 | 34,03 | 29,14 | 884,0 | 95,63 | 38,51 | 38,61 | 810,2 | 87,74 | 47,96 | 29,71 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 4,8 | 26,62 | 12,4 | 10,09 | 2,9 | 24,35 | 10,76 | 8,45 | 4,5 | 16,06 | 13,7 | 0,25 | 7,0 | 23,91 | 11,67 | 7,47 | 3,8 | 17,14 | 14 | 1,93 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Espaguetis integrales a la napolitana | | | | Sopa con garbanzos | | | | Arroz a la cubana | | | | Crema de alubias y verduras | | | | Fideua | | | |
| Pescado a la naranja con menestra | | | | Pollo al horno con patatas al pimentón | | | | Merluza con calabacín y cebolla | | | | Lomo en salsa con verduritas | | | | Entremeses (chorizo, queso, york, salchichón) | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 884,9 | 105,61 | 48,59 | 29,62 | 649,1 | 79,61 | 36,09 | 20,71 | 765,3 | 114 | 40,36 | 26,54 | 837,2 | 79,67 | 43,63 | 38,23 | 921,4 | 85,6 | 49,94 | 42,1 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 33,22 | 14,2 | 9,03 | 7,2 | 27,55 | 13,25 | 3,29 | 5,1 | 21,68 | 8,73 | 3,58 | 4,8 | 28,29 | 19,91 | 7,78 | 7,1 | 20,92 | 10,15 | 1,9 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezcum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Crema de brocoli y calabacín | | | | Macarrones con pollo y champiñón | | | | Lentejas con verduritas | | | | Paella Valenciana | | | | Crema parmentier | | | |
| Bacalao a la vizcaína | | | | Pollo a la manzana con verduras | | | | Tortilla de patatas con pechuga de pavo | | | | Varitas de pescado con verdura juliana | | | | Ternera en salsa con verduritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 800,0 | 71,68 | 49,94 | 34,83 | 876,2 | 97,35 | 50,67 | 31,539 | 804,3 | 81,88 | 40,37 | 35,15 | 1015,7 | 117,38 | 53,23 | 37,45 | 849,4 | 106,07 | 54,44 | 22,37 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 32,95 | 14,4 | 7,16 | 4,7 | 26,88 | 12,55 | 3,32 | 4,5 | 21,84 | 16,32 | 5,37 | 4,3 | 17,345 | 453,68 | 2,12 | 4,8 | 34,12 | 17,22 | 3,17 |

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, manzana, pera, plátano y melón

Las ensaladas varían de manera diaria, y están compuestas de al menos 5 ingredientes

| septiembre | | | | | | | | octubre | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|--|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | |



MENÚ SEPTIEMBRE - OCTUBRE

COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPO



Sin setas ni champiñones

| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|----------|---------|-------|---|----------|---------|--------|---|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Tallarines a la hortelana | | | | Guisado de patata y magro | | | | Arroz a banda | | | | Lentejas estofadas | | | | Menestra salteada | | | |
| Merluza en salsa verde con espárragos y guisantes | | | | Pollo al horno con cebolla y calabacín | | | | Tortilla de espinacas con tomate fresco y albahaca | | | | Filete de abadejo en salsa de tomate con verduras | | | | Hamburguesa con patatas fritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 922,7 | 112,14 | 51,3 | 28,51 | 825,7 | 82,08 | 49,57 | 33,23 | 750,2 | 93,2 | 26,4 | 30,21 | 915,9 | 80,72 | 56,31 | 40,87 | 847,2 | 77,02 | 21,63 | 49,19 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 6,3 | 26,63 | 15,78 | 5,43 | 4,8 | 25,68 | 12,43 | 7,72 | 3,5 | 19,05 | 8,97 | 4,58 | 7,1 | 28,37 | 18,2 | 7,1 | 5,0 | 29,56 | 16,65 | 10 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezcum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Sopa marinera | | | | Ensalada del chef | | | | Crema de verduras con picatostes | | | | Caracolas con atún y verduras | | | | Garbanzos con espinacas | | | |
| Albóndigas en salsa | | | | Arroz al horno | | | | Jamoncitos de pollo barbacon con patatas | | | | Tortilla de calabacín y queso | | | | Pescado blanco en salsa mery con calabacín | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 895,8 | 81,35 | 34,85 | 47,79 | 788,8 | 97,69 | 26,86 | 32,31 | 736,4 | 86,79 | 34,03 | 29,14 | 884,0 | 95,63 | 38,51 | 38,61 | 810,2 | 87,74 | 47,96 | 29,71 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 4,8 | 26,62 | 12,4 | 10,09 | 2,9 | 24,35 | 10,76 | 8,45 | 4,5 | 16,06 | 13,7 | 0,25 | 7,0 | 23,91 | 11,67 | 7,47 | 3,8 | 17,14 | 14 | 1,93 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Espaguetis integrales a la napolitana | | | | Sopa con garbanzos | | | | Arroz a la cubana | | | | Crema de alubias y verduras | | | | Fideua | | | |
| Pescado a la naranja con menestra | | | | Pollo al horno con patatas al pimentón | | | | Merluza con calabacín y cebolla | | | | Lomo en salsa con verduritas | | | | Entremeses (chorizo, queso, york, salchichón) | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 884,9 | 105,61 | 48,59 | 29,62 | 649,1 | 79,61 | 36,09 | 20,71 | 765,3 | 114 | 40,36 | 26,54 | 837,2 | 79,67 | 43,63 | 38,23 | 921,4 | 85,6 | 49,94 | 42,1 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 33,22 | 14,2 | 9,03 | 7,2 | 27,55 | 13,25 | 3,29 | 5,1 | 21,68 | 8,73 | 3,58 | 4,8 | 28,29 | 19,91 | 7,78 | 7,1 | 20,92 | 10,15 | 1,9 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezcum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Crema de brocoli y calabacín | | | | Macarrones con pollo y queso | | | | Lentejas con verduritas | | | | Paella Valenciana | | | | Crema parmentier | | | |
| Bacalao a la vizcaína | | | | Pollo a la manzana con verduras | | | | Tortilla de patatas con pechuga de pavo | | | | Varitas de pescado con verdura juliana | | | | Ternera en salsa con verduritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 800,0 | 71,68 | 49,94 | 34,83 | 876,2 | 97,35 | 50,67 | 31,539 | 804,3 | 81,88 | 40,37 | 35,15 | 1015,7 | 117,38 | 53,23 | 37,45 | 849,4 | 106,07 | 54,44 | 22,37 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 32,95 | 14,4 | 7,16 | 4,7 | 26,88 | 12,55 | 3,32 | 4,5 | 21,84 | 16,32 | 5,37 | 4,3 | 17,345 | 453,68 | 2,12 | 4,8 | 34,12 | 17,22 | 3,17 |

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, manzana, pera, plátano y melón

Las ensaladas varían de manera diaria, y están compuestas de al menos 5 ingredientes

| septiembre | | | | | | | | octubre | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|--|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | |



MENÚ SEPTIEMBRE - OCTUBRE

COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPOS



Sin lactosa ni proteína de la vaca

| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|----------|---------|-------|---|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Tallarines a la hortelana | | | | Guisado de patata | | | | Arroz a banda | | | | Lentejas con verduras | | | | Menestra salteada | | | |
| Merluza en salsa verde con espárragos y guisantes | | | | Pollo al horno con cebolla y calabacín | | | | Tortilla de espinacas con tomate fresco y albahaca | | | | Filete de abadejo en salsa de tomate con verduras | | | | Pechuga de pollo con patatas fritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 922,7 | 112,14 | 51,3 | 28,51 | 811,9 | 98,31 | 43,48 | 27,21 | 750,2 | 93,2 | 26,4 | 30,21 | 915,9 | 80,72 | 56,31 | 40,87 | 814,9 | 76,63 | 44,53 | 35,73 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 6,3 | 26,63 | 15,78 | 5,43 | 5,9 | 28,09 | 15,11 | 3,85 | 3,5 | 19,05 | 8,97 | 4,58 | 7,1 | 28,37 | 18,2 | 7,1 | 4,3 | 29,2 | 16,65 | 4,7 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Sopa marinera | | | | Ensalada del cheff (sin queso) | | | | Crema de verduras sin lácteos | | | | Caracolas con atún y verduras | | | | Garbanzos con espinacas | | | |
| Pollo en salsa | | | | Arroz con verduras | | | | Jamoncitos de pollo barbacoa con patatas | | | | Tortilla de calabacín y pavo sin lactosa | | | | Pescado blanco en salsa mery con champiñón | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 895,8 | 81,35 | 34,85 | 47,79 | 697,3 | 94,31 | 18,65 | 27,28 | 809,6 | 73,83 | 55,02 | 33,65 | 884,0 | 95,63 | 38,51 | 38,61 | 810,2 | 87,74 | 47,96 | 29,71 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 4,8 | 26,62 | 12,4 | 10,09 | 3,1 | 25,06 | 10,09 | 5,37 | 5,6 | 25,78 | 12,19 | 6,5 | 7,0 | 23,91 | 11,67 | 7,47 | 3,8 | 17,14 | 14 | 1,93 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Espaguetis integrales a la napolitana | | | | Sopa con garbanzos | | | | Arroz a la cubana | | | | Crema de alubias y verduras | | | | Fideua | | | |
| Pescado a la naranja con menestra | | | | Pollo al horno con patatas al pimentón | | | | Merluza con calabacín y cebolla | | | | Lomo sin lactosa en salsa con verduritas | | | | Entremeses sin lactosa | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 884,9 | 105,61 | 48,59 | 29,62 | 637,2 | 71,41 | 39,54 | 21,49 | 765,3 | 114 | 40,36 | 26,54 | 837,2 | 79,67 | 43,63 | 38,23 | 921,4 | 85,6 | 49,94 | 42,1 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 33,22 | 14,2 | 9,03 | 6,3 | 24,78 | 12,62 | 0,8 | 5,1 | 21,68 | 8,73 | 3,58 | 4,8 | 28,29 | 19,91 | 7,78 | 7,1 | 20,92 | 10,15 | 1,9 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Crema de brócoli y calabacín sin lacteos | | | | Macarrones con pollo y champiñón | | | | Lentejas con verduritas | | | | Paella Valenciana | | | | Crema parmentier sin lácteos | | | |
| Bacalao a la vizcaína | | | | Pollo a la manzana con verduras | | | | Tortilla de patatas con pechuga de pavo sin lactosa | | | | Merluza empanada con verduras juliana | | | | Pavo en salsa con verduritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 800,0 | 71,68 | 49,94 | 34,83 | 920,0 | 58,99 | 75,46 | 42,26 | 804,3 | 81,88 | 40,37 | 35,15 | 1015,7 | 117,38 | 53,23 | 37,45 | 853,8 | 105,03 | 49,31 | 26,3 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 32,95 | 14,4 | 7,16 | 5,6 | 18,59 | 7,96 | 3,85 | 4,5 | 21,84 | 16,32 | 5,37 | 4,3 | 17,345 | 453,68 | 2,12 | 5,3 | 33,79 | 17,65 | 4,54 |

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, manzana, pera, plátano y melón

Todos los menús van acompañados por pan y postre (fruta /lácteos especiales)



| septiembre | | | | | | | | octubre | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|--|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | |



MENÚ SEPTIEMBRE - OCTUBRE

COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPO



legumbres, sin soja, sin frutos secos

| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|-----------------|----------------|--------------|---|-----------------|----------------|--------------|---|-----------------|----------------|--------------|--|-----------------|----------------|--------------|--|-----------------|----------------|--------------|
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Tallarines a la hortelana | | | | Guisado de patata | | | | Arroz a banda | | | | Crema de verduras | | | | Sopa de ave | | | |
| Merluza en salsa verde con espárragos | | | | Pollo al horno con cebolla y calabacín | | | | Tortilla de espinacas con tomate fresco y albahaca | | | | Filete de abadejo en salsa de tomate con verduras | | | | Pechuga de pollo con patatas fritas | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 922,7 | 112,14 | 51,3 | 28,51 | 811,9 | 98,31 | 43,48 | 27,21 | 750,2 | 93,2 | 26,4 | 30,21 | 771,2 | 81,66 | 37,2 | 33,88 | 847,2 | 77,02 | 21,63 | 49,19 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 6,3 | 26,63 | 15,78 | 5,43 | 5,9 | 28,09 | 15,11 | 3,85 | 3,5 | 19,05 | 8,97 | 4,58 | 5,4 | 31,05 | 15,06 | 4,56 | 5,0 | 29,56 | 16,65 | 10 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Sopa marinera | | | | Ensalada del chef | | | | Crema de verduras | | | | Caracolas con atún y verduras | | | | Cazuela de arroz caldoso | | | |
| Pollo en salsa jardinera | | | | Arroz con verduras | | | | Jamoncitos de pollo con patatas | | | | Tortilla de calabacín y queso | | | | Pescado blanco en salsa mery con champiñón | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 895,8 | 81,35 | 34,85 | 47,79 | 697,3 | 94,31 | 18,65 | 27,28 | 809,6 | 73,83 | 55,02 | 33,65 | 884,0 | 95,63 | 38,51 | 38,61 | 743,1 | 67,93 | 46,84 | 29,62 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 4,8 | 26,62 | 12,4 | 10,09 | 3,1 | 25,06 | 10,09 | 5,37 | 5,6 | 25,78 | 12,19 | 6,5 | 7,0 | 23,91 | 11,67 | 7,47 | 4,5 | 21,87 | 9,7 | 3,82 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Espaguetis integrales a la napolitana | | | | Sopa de pasta | | | | Arroz a la cubana | | | | Crema de verduras | | | | Fideua | | | |
| Pescado a la naranja con verduras | | | | Pollo al horno con patatas al pimentón | | | | Merluza con calabacín y cebolla | | | | Lomo en salsa con verduritas | | | | Jamón serrano y queso | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 884,9 | 105,61 | 48,59 | 29,62 | 637,2 | 71,41 | 39,54 | 21,49 | 765,3 | 114 | 40,36 | 26,54 | 822,0 | 79,72 | 37,15 | 40,41 | 921,4 | 85,6 | 49,94 | 42,1 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 5,9 | 33,22 | 14,2 | 9,03 | 6,3 | 24,78 | 12,62 | 0,8 | 5,1 | 21,68 | 8,73 | 3,58 | 5,6 | 29,76 | 14,91 | 8,03 | 7,1 | 20,92 | 10,15 | 1,9 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Crema de brocoli y calabacín | | | | Macarrones con pollo y champiñón | | | | Sopa cubierta | | | | Arroz con pollo | | | | Crema parmentier | | | |
| Bacalao a la vizcaína | | | | Pollo a la manzana con verduras | | | | Tortilla de patatas con pechuga de pavo | | | | Merluza empanada casera con verdura juliana | | | | Pavo en salsa con verduritas | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 800,0 | 71,68 | 49,94 | 34,83 | 920,0 | 58,99 | 75,46 | 42,26 | 753,2 | 72,34 | 37,86 | 34,71 | 1015,7 | 117,38 | 53,23 | 37,45 | 853,8 | 105,03 | 49,31 | 26,3 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 5,9 | 32,95 | 14,4 | 7,16 | 5,6 | 18,59 | 7,96 | 3,85 | 5,3 | 16,99 | 8,46 | 4,17 | 4,3 | 17,345 | 453,68 | 2,12 | 5,3 | 33,79 | 17,65 | 4,54 |

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, manzana, pera, plátano y melón

Todos los menús van acompañados por pan y postre (fruta /lácteo)

| septiembre | | | | | | | octubre | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | | | | 30 | 31 | | | | | |



MENÚ SEPTIEMBRE - OCTUBRE

COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPO



Sin legumbres, sin soja

| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|-----------------|----------------|--------------|---|-----------------|----------------|--------------|---|-----------------|----------------|--------------|--|-----------------|----------------|--------------|--|-----------------|----------------|--------------|
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Tallarines a la hortelana | | | | Guisado de patata | | | | Arroz a banda | | | | Crema de verduras | | | | Sopa de ave | | | |
| Merluza en salsa verde con espárragos | | | | Pollo al horno con cebolla y calabacín | | | | Tortilla de espinacas con tomate fresco y albahaca | | | | Filete de abadejo en salsa de tomate con verduras | | | | Pechuga de pollo con patatas fritas | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 922,7 | 112,14 | 51,3 | 28,51 | 811,9 | 98,31 | 43,48 | 27,21 | 750,2 | 93,2 | 26,4 | 30,21 | 771,2 | 81,66 | 37,2 | 33,88 | 847,2 | 77,02 | 21,63 | 49,19 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 6,3 | 26,63 | 15,78 | 5,43 | 5,9 | 28,09 | 15,11 | 3,85 | 3,5 | 19,05 | 8,97 | 4,58 | 5,4 | 31,05 | 15,06 | 4,56 | 5,0 | 29,56 | 16,65 | 10 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Sopa marinera | | | | Ensalada del chef | | | | Crema de verduras | | | | Caracolas con atún y verduras | | | | Cazuela de arroz caldoso | | | |
| Pollo en salsa jardinera | | | | Arroz con verduras | | | | Jamoncitos de pollo con patatas | | | | Tortilla de calabacín y queso | | | | Pescado blanco en salsa mery con champiñón | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 895,8 | 81,35 | 34,85 | 47,79 | 697,3 | 94,31 | 18,65 | 27,28 | 809,6 | 73,83 | 55,02 | 33,65 | 884,0 | 95,63 | 38,51 | 38,61 | 743,1 | 67,93 | 46,84 | 29,62 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 4,8 | 26,62 | 12,4 | 10,09 | 3,1 | 25,06 | 10,09 | 5,37 | 5,6 | 25,78 | 12,19 | 6,5 | 7,0 | 23,91 | 11,67 | 7,47 | 4,5 | 21,87 | 9,7 | 3,82 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Espaguetis integrales a la napolitana | | | | Sopa de pasta | | | | Arroz a la cubana | | | | Crema de verduras | | | | Fideua | | | |
| Pescado a la naranja con verduras | | | | Pollo al horno con patatas al pimentón | | | | Merluza con calabacín y cebolla | | | | Lomo en salsa con verduritas | | | | Jamón serrano y queso | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 884,9 | 105,61 | 48,59 | 29,62 | 637,2 | 71,41 | 39,54 | 21,49 | 765,3 | 114 | 40,36 | 26,54 | 822,0 | 79,72 | 37,15 | 40,41 | 921,4 | 85,6 | 49,94 | 42,1 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 5,9 | 33,22 | 14,2 | 9,03 | 6,3 | 24,78 | 12,62 | 0,8 | 5,1 | 21,68 | 8,73 | 3,58 | 5,6 | 29,76 | 14,91 | 8,03 | 7,1 | 20,92 | 10,15 | 1,9 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Crema de brocoli y calabacín | | | | Macarrones con pollo y champiñón | | | | Sopa cubierta | | | | Arroz con pollo | | | | Crema parmentier | | | |
| Bacalao a la vizcaína | | | | Pollo a la manzana con verduras | | | | Tortilla de patatas con pechuga de pavo | | | | Merluza empanada casera con verdura juliana | | | | Pavo en salsa con verduritas | | | |
| <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> | <i>Kcal</i> | <i>HC</i> | <i>Prot</i> | <i>Lip</i> |
| 800,0 | 71,68 | 49,94 | 34,83 | 920,0 | 58,99 | 75,46 | 42,26 | 753,2 | 72,34 | 37,86 | 34,71 | 1015,7 | 117,38 | 53,23 | 37,45 | 853,8 | 105,03 | 49,31 | 26,3 |
| <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> | <i>sal g</i> | <i>azucar g</i> | <i>fibra g</i> | <i>sat g</i> |
| 5,9 | 32,95 | 14,4 | 7,16 | 5,6 | 18,59 | 7,96 | 3,85 | 5,3 | 16,99 | 8,46 | 4,17 | 4,3 | 17,345 | 453,68 | 2,12 | 5,3 | 33,79 | 17,65 | 4,54 |

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, manzana, pera, plátano y melón

Todos los menús van acompañados por pan y postre (fruta /lácteo)

| septiembre | | | | | | | octubre | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|---------|----|----|----|----|----|----|
| | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| | | | | | | | 30 | 31 | | | | | |

Sin frutos secos

| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|----------|---------|-------|---|----------|---------|--------|---|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Tallarines a la hortelana | | | | Guisado de patata y magro | | | | Arroz a banda | | | | Lentejas estofadas | | | | Menestra salteada | | | |
| Merluza en salsa verde con espárragos y guisantes | | | | Pollo al horno con cebolla y calabacín | | | | Tortilla de espinacas con tomate fresco y albahaca | | | | Filete de abadejo en salsa de tomate con verduras | | | | Hamburguesa con patatas fritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 922,7 | 112,14 | 51,3 | 28,51 | 825,7 | 82,08 | 49,57 | 33,23 | 750,2 | 93,2 | 26,4 | 30,21 | 915,9 | 80,72 | 56,31 | 40,87 | 847,2 | 77,02 | 21,63 | 49,19 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 6,3 | 26,63 | 15,78 | 5,43 | 4,8 | 25,68 | 12,43 | 7,72 | 3,5 | 19,05 | 8,97 | 4,58 | 7,1 | 28,37 | 18,2 | 7,1 | 5,0 | 29,56 | 16,65 | 10 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Sopa marinera | | | | Ensalada del chef | | | | Crema de verduras con picatostes | | | | Caracolas con atún y verduras | | | | Garbanzos con espinacas | | | |
| Albóndigas en salsa | | | | Arroz al horno | | | | Jamoncitos de pollo barbacon con patatas | | | | Tortilla de calabacín y queso | | | | Pescado blanco en salsa mery con champiñón | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 895,8 | 81,35 | 34,85 | 47,79 | 788,8 | 97,69 | 26,86 | 32,31 | 736,4 | 86,79 | 34,03 | 29,14 | 884,0 | 95,63 | 38,51 | 38,61 | 810,2 | 87,74 | 47,96 | 29,71 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 4,8 | 26,62 | 12,4 | 10,09 | 2,9 | 24,35 | 10,76 | 8,45 | 4,5 | 16,06 | 13,7 | 0,25 | 7,0 | 23,91 | 11,67 | 7,47 | 3,8 | 17,14 | 14 | 1,93 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Espaguetis integrales a la napolitana | | | | Sopa con garbanzos | | | | Arroz a la cubana | | | | Crema de alubias y verduras | | | | Fideua | | | |
| Pescado a la naranja con menestra | | | | Pollo al horno con patatas al pimentón | | | | Merluza con calabacín y cebolla | | | | Lomo en salsa con verduritas | | | | Entremeses (chorizo, queso, york, salchichón) | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 884,9 | 105,61 | 48,59 | 29,62 | 649,1 | 79,61 | 36,09 | 20,71 | 765,3 | 114 | 40,36 | 26,54 | 837,2 | 79,67 | 43,63 | 38,23 | 921,4 | 85,6 | 49,94 | 42,1 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 33,22 | 14,2 | 9,03 | 7,2 | 27,55 | 13,25 | 3,29 | 5,1 | 21,68 | 8,73 | 3,58 | 4,8 | 28,29 | 19,91 | 7,78 | 7,1 | 20,92 | 10,15 | 1,9 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Crema de brocoli y calabacín | | | | Macarrones con pollo y champiñón | | | | Lentejas con verduritas | | | | Paella Valenciana | | | | Crema parmentier | | | |
| Bacalao a la vizcaína | | | | Pollo a la manzana con verduras | | | | Tortilla de patatas con pechuga de pavo | | | | Merluza empanada con verdura juliana | | | | Ternera en salsa con verduritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 800,0 | 71,68 | 49,94 | 34,83 | 876,2 | 97,35 | 50,67 | 31,539 | 804,3 | 81,88 | 40,37 | 35,15 | 1015,7 | 117,38 | 53,23 | 37,45 | 849,4 | 106,07 | 54,44 | 22,37 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 32,95 | 14,4 | 7,16 | 4,7 | 26,88 | 12,55 | 3,32 | 4,5 | 21,84 | 16,32 | 5,37 | 4,3 | 17,345 | 453,68 | 2,12 | 4,8 | 34,12 | 17,22 | 3,17 |

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, manzana, pera, plátano y melón

El menú va acompañado de pan y postre (fruta / lácteo)

| septiembre | | | | | | | | octubre | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|--|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | |



MENÚ SEPTIEMBRE - OCTUBRE

COLEGIO MADRE JOSEFA CAMPO



sin frutos secos, sin rosáceas

| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
|--|----------|---------|-------|---|----------|---------|--------|---|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|--|----------|---------|-------|
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Tallarines a la hortelana | | | | Guisado de patata y magro | | | | Arroz a banda | | | | Lentejas estofadas | | | | Menestra salteada | | | |
| Merluza en salsa verde con espárragos y guisantes | | | | Pollo al horno con cebolla y calabacín | | | | Tortilla de espinacas con tomate fresco y albahaca | | | | Filete de abadejo en salsa de tomate con verduras | | | | Hamburguesa con patatas fritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 922,7 | 112,14 | 51,3 | 28,51 | 825,7 | 82,08 | 49,57 | 33,23 | 750,2 | 93,2 | 26,4 | 30,21 | 915,9 | 80,72 | 56,31 | 40,87 | 847,2 | 77,02 | 21,63 | 49,19 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 6,3 | 26,63 | 15,78 | 5,43 | 4,8 | 25,68 | 12,43 | 7,72 | 3,5 | 19,05 | 8,97 | 4,58 | 7,1 | 28,37 | 18,2 | 7,1 | 5,0 | 29,56 | 16,65 | 10 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Sopa marinera | | | | Ensalada del chef | | | | Crema de verduras con picatostes | | | | Caracolas con atún y verduras | | | | Garbanzos con espinacas | | | |
| Albóndigas en salsa | | | | Arroz al horno | | | | Jamoncitos de pollo barbacon con patatas | | | | Tortilla de calabacín y queso | | | | Pescado blanco en salsa mery con champiñón | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 895,8 | 81,35 | 34,85 | 47,79 | 788,8 | 97,69 | 26,86 | 32,31 | 736,4 | 86,79 | 34,03 | 29,14 | 884,0 | 95,63 | 38,51 | 38,61 | 810,2 | 87,74 | 47,96 | 29,71 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 4,8 | 26,62 | 12,4 | 10,09 | 2,9 | 24,35 | 10,76 | 8,45 | 4,5 | 16,06 | 13,7 | 0,25 | 7,0 | 23,91 | 11,67 | 7,47 | 3,8 | 17,14 | 14 | 1,93 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, maíz y remolacha</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria, apio y olivas</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, surimi, variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, espárragos, zanahoria, maíz</i> | | | |
| Espaguetis integrales a la napolitana | | | | Sopa con garbanzos | | | | Arroz a la cubana | | | | Crema de alubias y verduras | | | | Fideua | | | |
| Pescado a la naranja con menestra | | | | Pollo al horno con patatas al pimentón | | | | Merluza con calabacín y cebolla | | | | Lomo en salsa con verduritas | | | | Entremeses (chorizo, queso, york, salchichón) | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 884,9 | 105,61 | 48,59 | 29,62 | 649,1 | 79,61 | 36,09 | 20,71 | 765,3 | 114 | 40,36 | 26,54 | 837,2 | 79,67 | 43,63 | 38,23 | 921,4 | 85,6 | 49,94 | 42,1 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 33,22 | 14,2 | 9,03 | 7,2 | 27,55 | 13,25 | 3,29 | 5,1 | 21,68 | 8,73 | 3,58 | 4,8 | 28,29 | 19,91 | 7,78 | 7,1 | 20,92 | 10,15 | 1,9 |
| LUNES | | | | MARTES | | | | MIÉRCOLES | | | | JUEVES | | | | VIERNES | | | |
| <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, atún y zanahoria</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, pepino, variantes y apio</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, cebolla, olivas y maíz</i> | | | | <i>Ens: lechuga, tomate, zanahoria variantes y maíz</i> | | | | <i>Ens: mezclum, tomate, maíz, espárragos y olivas</i> | | | |
| Crema de brocoli y calabacín | | | | Macarrones con pollo y champiñón | | | | Lentejas con verduritas | | | | Paella Valenciana | | | | Crema parmentier | | | |
| Bacalao a la vizcaína | | | | Pollo a la manzana con verduras | | | | Tortilla de patatas con pechuga de pavo | | | | Merluza empanada con verdura juliana | | | | Ternera en salsa con verduritas | | | |
| Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip | Kcal | HC | Prot | Lip |
| 800,0 | 71,68 | 49,94 | 34,83 | 876,2 | 97,35 | 50,67 | 31,539 | 804,3 | 81,88 | 40,37 | 35,15 | 1015,7 | 117,38 | 53,23 | 37,45 | 849,4 | 106,07 | 54,44 | 22,37 |
| sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g | sal g | azucar g | fibra g | sat g |
| 5,9 | 32,95 | 14,4 | 7,16 | 4,7 | 26,88 | 12,55 | 3,32 | 4,5 | 21,84 | 16,32 | 5,37 | 4,3 | 17,345 | 453,68 | 2,12 | 4,8 | 34,12 | 17,22 | 3,17 |

Las frutas fresca que se servirán durante este mes serán: sandía, naranja, kiwi, plátano y melón

El menú va acompañado de pan y postre (fruta / lácteo)



| septiembre | | | | | | | | octubre | | | | | | | |
|------------|----|----|----|----|----|----|--|---------|----|----|----|----|----|----|--|
| | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | |
| 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 | 1 | | 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | |
| | | | | | | | | 30 | 31 | | | | | | |