

MENÚ COLEGIOS -SEPTIEMBRE



Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1º Arroz con tomate.
2º Croquetas de jamón al horno con ensalada de lechuga y maíz.

16

Pan.
Fruta.

Kcal: 633; Prot: 14,7g; HC: 78,4g; Grasas: 17g

Postre

1º Estofado de lentejas.
2º Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahorias.

23

Pan.
Fruta.

Kcal: 610 ; Prot:19g; HC: 49g; Grasas: 32g

Postre

1º Patatas en blanco.
2º Ternera con pimientos.

30

Pan.
Fruta.

Kcal: 531; Prot: 21g ; HC: 50g; Grasas: 29g

Postre

Marmitako.
Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso fresco.

17

Pan integral.
Fruta.

Kcal: 566; Prot: 23,3g; HC: 47,8g; Grasas:20g

Espirales de verduras con tomate.
Merluza en salsa de verduras.

24

Pan integral.
Fruta.

Kcal: 550 ; Prot: 16g ; HC: 51g; Grasas: 33g

Patatas riojanas.
Pavo estofado con champiñones.

25

Pan.
Fruta.

Kcal: 531; Prot: 21g ; HC: 50g; Grasas: 19g

Pasta (tiburón) con tomate.
Escalopín de cerdo en salsa de manzana con zanahorias baby.

18

Pan.
Fruta.

Kcal: 555; Prot: 19g; HC: 82g; Grasas: 17g

Potaje de apio.
Lenguado a las finas hierbas con patatas.

19

Pan integral.
Fruta.

Kcal: 551; Prot: 26g; HC: 52g; Grasas: 21g

Arroz con pollo.
Caella frita con ensalada de lechuga y tomate.

26

Pan integral.
Fruta.

Kcal: 640; Prot: 21g; HC: 85g; Grasas: 21g

Crema de zanahorias y calabacín.
Hamburguesa de ternera con menestra.

20

Pan.
Yogur.

Kcal: 617 ; Prot: 19g; HC: 51g; Grasas: 23g

Potaje de judías verdes y calabaza.
Albóndigas (cerdo/ternera) en salsa con berenjenas.

27

Yogur.

Kcal: 469; Prot: 22g; HC: 42g; Grasas:22g

¡Damos la bienvenida al comienzo del curso 2019-2020 con un menú saludable, equilibrado y de temporada para volver a la rutina con energía!

comedores
Jupes

www.comedoresjupes.com

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú esta supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES nutri@comedoresjupes.com o directamente con la dirección del centro.

