

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

VEGETARIANO

1

4

5

6

7

8

**INICIO CURSO ESCOLAR**  
Pasta integral a la napolitana  
Tortilla francesa  
Fruta y pan integral

VE:3.194/764 GT:20 GS:4 HC:88 AZ:12 PROT:41 SAL:1

Crema de zanahoria con  
manzana  
Garbanzos salteados  
Fruta y pan

VE:3.281/785 GT:15 GS:4 HC:116 AZ:26 PROT:21 SAL:3

11

Arroz hortelano con legumbres  
con verduras  
Ensalada completa  
Fruta y pan

VE:3.194/764 GT:47 GS:8 HC:109 AZ:27 PROT:28 SAL:1

12

Crema de champiñones  
Huevos con tomate  
Fruta y pan integral

VE:3.235/774 GT:28 GS:9 HC:85 AZ:27 PROT:41 SAL:1

13

Menestra de verduras salteadas  
Tortilla francesa con ensalada de  
lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.072/735 GT:13 GS:2 HC:74 AZ:25 PROT:23 SAL:1

14

Ensalada completa  
Alubias pintas estofadas con  
verduras  
Yogur y pan integral

VE:3.319/794 GT:36 GS:6 HC:79 AZ:13 PROT:50 SAL:1

15

Pasta con salsa de zanahoria  
Guisantes salteados  
Fruta y pan

VE:3.256/779 GT:54 GS:4 HC:128 AZ:30 PROT:27 SAL:3

18

Salteado de borraja con patatas  
Alubias estofadas con verduras  
Fruta y pan

VE:3.060/732 GT:18 GS:4 HC:84 AZ:25 PROT:30 SAL:2

19

Ensalada completa  
Garbanzos salteados  
Fruta y pan integral

VE:3.311/792 GT:33 GS:5 HC:116 AZ:34 PROT:36 SAL:1

20

Arroz a la napolitana  
Tortilla de calabacín con  
ensalada de lechuga y maíz  
Fruta y pan

VE:3.093/740 GT:17 GS:2 HC:128 AZ:26 PROT:19 SAL:2

21

Guiso de lentejas con manzana  
Ensalada completa  
Yogur y pan integral

VE:3.210/768 GT:44 GS:8 HC:74 AZ:12 PROT:40 SAL:1

22

Sopa de pasta  
Garbanzos estofados con  
patatas dado  
Fruta y pan

VE:3.168/758 GT:27 GS:4 HC:82 AZ:24 PROT:40 SAL:2

25

**FESTIVO**

26

**FESTIVO**

27

**FESTIVO**

28

Ensalada completa  
Alubias estofadas con verduras  
con ensalada de lechuga y  
tomate  
Yogur y pan integral

VE:3.189/763 GT:24 GS:6 HC:79 AZ:14 PROT:40 SAL:1

29

Pasta con salsa de tomate  
Garbanzos salteados  
Fruta y pan

VE:3.290/787 GT:16 GS:22 HC:135 AZ:27 PROT:31 SAL:1