

# Menú Ciudad Real Septiembre 2021

Basal - / - Colegios Ciudad Real

## Lunes

6

13 Brocoli Salteado  
Espaguetis Bolognesa de Pollo  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 613 Lip: 18,33 Prot: 22,66 HC: 90,60

Cena: Patata + Huevo + Lácteo

20 Crema de Verduras  
Bacalao en Papillote  
Patatas Panadera  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 655 Lip: 17,88 Prot: 31,03 HC: 69,27

Cena: Pasta + Carne + Fruta

27 Lentejas con Chorizo  
Merluza a la Gallega  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 608 Lip: 20,14 Prot: 35,06 HC: 74,89

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

## Martes

7

14 Lentejas Con Arroz  
Merluza a la Andaluza  
Menestra de Verduras  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 722 Lip: 20,19 Prot: 36,85 HC: 100,97

Cena: Verdura + Ave + Fruta

21 Judías Pintas Estofadas  
Tortilla Francesa con Queso  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 650 Lip: 27,31 Prot: 27,30 HC: 76,94

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

28 Arroz con Magro  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 652 Lip: 23,15 Prot: 23,47 HC: 91,75

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

## Miércoles

8

15 Crema de Calabacin con Picatostes  
Tortilla de Patata con Cebolla  
Ensalada de Lechuga y Tomate  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 686 Lip: 26,74 Prot: 17,85 HC: 71,02

Cena: Pasta + Carne + Lácteo

22 Sopa de Arroz  
Magro con Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maiz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 589 Lip: 20,02 Prot: 32,89 HC: 71,34

Cena: Patata + Huevo + Fruta

29 Crema de Coliflor  
Raviolis de Carne en Salsa de Tomate  
Ensalada de Lechuga y Maiz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 645 Lip: 20,22 Prot: 16,63 HC: 100,37

Cena: Patata + Huevo + Fruta

## Jueves

9

Macarrones con Tomate  
Pollo Asado  
Ensalada de Lechuga y Maiz  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 716 Lip: 21,90 Prot: 41,61 HC: 88,79

Cena: Verdura + Pescado + Fruta

16 Patatas a la Riojana  
Palometa con Tomate  
Pimientos Asados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 685 Lip: 27,35 Prot: 31,14 HC: 76,46

Cena: Verdura + Ave + Fruta

23 Potaje de Garbanzos con Espinacas  
Croquetas de Jamón  
Ensalada de Lechuga y Cebolla  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 677 Lip: 23,38 Prot: 24,53 HC: 87,54

Cena: Arroz + Ave + Fruta

30 Judías Verdes con Tomate  
Bienesabe Adobado  
Patatas Revolconas  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada

Kcal: 699 Lip: 20,65 Prot: 27,53 HC: 78,06

Cena: Arroz + Carne + Fruta

## Viernes

10

Judías Blancas Estofadas con Verduras  
Tortilla Francesa  
Ensalada de Lechuga y Zanahoria  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 638 Lip: 25,55 Prot: 29,37 HC: 75,97

Cena: Arroz + Carne + Fruta

17 Sopa de Cocido  
Cocido Completo  
Repollo Rehogado  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 811 Lip: 28,60 Prot: 45,64 HC: 96,18

Cena: Arroz + Pescado + Fruta

24 Corderitos al Gratin  
Jurel al Horno  
Guisantes Rehogados  
Pan y Agua  
Fruta de Temporada y Yogur

Kcal: 705 Lip: 24,00 Prot: 33,05 HC: 90,31

Cena: Verdura + Carne + Fruta

mediterránea

R.D. 1169/2011 La información relativa a los alérgenos de nuestros platos, se encuentra en el Centro. Cualquier duda al respecto, nuestro personal le atenderá.

FRUTA VARIADA Y DE TEMPORADA (Manzana, pera, naranja, mandarina y plátano).