



**MES: SEPTIEMBRE**

**DÍAS: 16**

				<b><u>VIERNES 9</u></b> Tiburones con chorizo y tomate Pechuga de pollo empanada con ensalada Fruta
<b><u>LUNES 12</u></b> Patatas guisadas San Jacobo con ensalada Fruta	<b><u>MARTES 13</u></b> Lentejas con chorizo Merluza en salsa marinera Fruta	<b><u>MIÉRCOLES 14</u></b> Arroz tres delicias Filete en salsa con zanahoria baby Fruta	<b><u>JUEVES 15</u></b> Puré de verduras Albóndigas con patatas dado Fruta	<b><u>VIERNES 16</u></b> Sopa de pollo con fideos Tortilla de patata con ensalada Yogur
<b><u>LUNES 19</u></b> Garbanzos con chorizo Muslos de pollo en salsa con champiñón Fruta	<b><u>MARTES 20</u></b> Macarrones con tomate Bacalao en salsa con guarnición Fruta	<b><u>MIÉRCOLES 21</u></b> Crema de zanahoria Lomo adobado con ensalada Yogur	<b><u>JUEVES 22</u></b> Judías verdes con patatas Hamburguesa en salsa con guarnición Fruta	<b><u>VIERNES 23</u></b> Alubias blancas a la jardinera Merluza rebozada con ensalada Fruta
<b><u>LUNES 26</u></b> Patatas a la riojana Filete empanado con pimientos Fruta	<b><u>MARTES 27</u></b> Sopa de lluvia Tortilla de patata con ensalada Yogur	<b><u>MIÉRCOLES 28</u></b> Arroz con tomate Merluza en salsa con guisantes Fruta	<b><u>JUEVES 29</u></b> Lentejas estofadas Pollo asado en salsa con guarnición Fruta	<b><u>VIERNES 30</u></b> Crema de calabacín Croquetas con ensalada Fruta

Algún día durante el mes de septiembre, el helado será introducido según criterio de los responsables de comedor

## VALORACIÓN NUTRICIONAL

				<b><u>VIERNES 9</u></b> Kcal: 624 Prot.: 37,9 g Grasa: 19,5 g H. de carbono: 74,1 g Fibra: 4,5 g	<b><u>MEDIA SEMANAL</u></b> Kcal: 624 Prot.: 37,9 g Grasa: 19,5 g H. de carbono: 74,1 g Fibra: 4,5 g
<b><u>LUNES 12</u></b> Kcal: 730 Prot.: 25,9 g Grasa: 38,6 g H. de carbono: 69,8 g Fibra: 8,8 g	<b><u>MARTES 13</u></b> Kcal: 702 Prot.: 54,7 g Grasa: 29,3 g H. de carbono: 55 g Fibra: 18,9 g	<b><u>MIÉRCOLES 14</u></b> Kcal: 582 Prot.: 28,4 g Grasa: 19,3 g H. de carbono: 73,8 g Fibra: 3,8 g	<b><u>JUEVES 15</u></b> Kcal: 656 Prot.: 26,8 g Grasa: 35,8 g H. de carbono: 58,5 g Fibra: 7,8 g	<b><u>VIERNES 16</u></b> Kcal: 544 Prot.: 21,7 g Grasa: 22 g H. de carbono: 65 g Fibra: 3,1 g	<b><u>MEDIA SEMANAL</u></b> Kcal: 642,8 Prot.: 31,5 g Grasa: 29 g H. de carbono: 64,4 g Fibra: 9,1 g
<b><u>LUNES 19</u></b> Kcal: 640 Prot.: 47,2 g Grasa: 25,2 g H. de carbono: 56 g Fibra: 9 g	<b><u>MARTES 20</u></b> Kcal: 599 Prot.: 39 g Grasa: 13,1 g H. de carbono: 81,3 g Fibra: 7 g	<b><u>MIÉRCOLES 21</u></b> Kcal: 643 Prot.: 44,7 g Grasa: 19,1 g H. de carbono: 73,1 g Fibra: 5,2 g	<b><u>JUEVES 22</u></b> Kcal: 538 Prot.: 23,7 g Grasa: 30,1 g H. de carbono: 43,1 g Fibra: 8 g	<b><u>VIERNES 23</u></b> Kcal: 655 Prot.: 32,8 g Grasa: 29,7 g H. de carbono: 68,1 g Fibra: 5,3 g	<b><u>MEDIA SEMANAL</u></b> Kcal: 615 Prot.: 37,4 g Grasa: 23,4 g H. de carbono: 64,3 g Fibra: 6,9 g
<b><u>LUNES 26</u></b> Kcal: 534 Prot.: 31,1 g Grasa: 23,1 g H. de carbono: 50,4 g Fibra: 4,3 g	<b><u>MARTES 27</u></b> Kcal: 544 Prot.: 21,7 g Grasa: 22 g H. de carbono: 65 g Fibra: 3,1 g	<b><u>MIÉRCOLES 28</u></b> Kcal: 520 Prot.: 21,9 g Grasa: 27,7 g H. de carbono: 50,3 g Fibra: 3,6 g	<b><u>JUEVES 29</u></b> Kcal: 605 Prot.: 35,2 g Grasa: 22,3 g H. de carbono: 65,8 g Fibra: 16 g	<b><u>VIERNES 30</u></b> Kcal: 500 Prot.: 19,9 g Grasa: 21,9 g H. de carbono: 59,3 g Fibra: 5,4 g	<b><u>MEDIA SEMANAL</u></b> Kcal: 540,6 Prot.: 25,9 g Grasa: 23,4 g H. de carbono: 58,1 g Fibra: 6,5 g

**NOTA:** La valoración incluye la ración media de pan (30 g) así como el yogur los días en los que éste se sirva. No está incluida la pieza de fruta debido a las variaciones que existen