

Menú Septiembre 2022

Objetivo 1, Diabético

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín - Tortilla de patatas con cebolla - Menestra de champiñones y zanahoria - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 16.64%, G: 32.90%, HC: 50.46%, Az: 12.45gr Sal: 1.78gr, AGS: 2.48gr, 499.06 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de estrellitas - Pollo al horno en salsa de zanahoria, pimientos y cebolla - Salpicón de tomate, bocas de mar, maíz y cebolla - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 27.84%, G: 7.29%, HC: 64.87%, Az: 16.84gr Sal: 2.82gr, AGS: 0.44gr, 355.28 Kcal</p>	<p>31</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de judías verdes, atun, aceitunas y huevo duro - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil - Gazpacho - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 19.24%, G: 56.08%, HC: 24.68%, Az: 12.22gr Sal: 1.26gr, AGS: 3.82gr, 402.65 Kcal</p>	<p>1</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de verduras con arroz - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Ensalada de lechuga, zanahoria y maíz - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 14.18%, G: 30.98%, HC: 54.84%, Az: 18.19gr Sal: 1.56gr, AGS: 2.44gr, 470.50 Kcal</p>	<p>2</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza - Rosada al pil pil - Patatas con cebolla y champiñones - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.57%, G: 43.41%, HC: 36.02%, Az: 12.45gr Sal: 1.27gr, AGS: 3.14gr, 504.38 Kcal</p>
<p>5</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de acelgas, calabacín y cebolla - Jamoncitos de pollo al ajillo - Menestra de champiñones y zanahoria - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 16.61%, G: 44.19%, HC: 39.20%, Az: 21.17gr Sal: 1.01gr, AGS: 3.21gr, 458.94 Kcal</p>	<p>6</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con huevo, pollo, fideos, garbanzos y patata - Rosada al horno con cebolla y tomillo - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.87%, G: 24.56%, HC: 54.58%, Az: 12.38gr Sal: 3.28gr, AGS: 2.05gr, 508.17 Kcal</p>	<p>7</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fideuá con alcachofas - Pinchitos de pollo al horno con salsa de pimiento y cebolla - Verduras al vapor con huevo y atún - Fruta fresca - Pan ecológico <p>P: 20.88%, G: 38.50%, HC: 40.62%, Az: 20.23gr Sal: 3.85gr, AGS: 5.45gr, 665.02 Kcal</p>	<p>8</p>	<p>9</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz con pollo - Bacalao en salsa de pimiento del piquillo - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 19.03%, G: 32.55%, HC: 48.42%, Az: 16.93gr Sal: 3.42gr, AGS: 3.04gr, 625.78 Kcal</p>
<p>12</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de champiñones, calabacín y zanahoria v.1 - Merluza al horno con aceite de oliva y perejil v.2 - Patatas gajo especiadas al horno v1 - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.44%, G: 32.18%, HC: 52.38%, Az: 26.60gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.61gr, 499.78 Kcal</p>	<p>13</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas vegetales guisadas con patata, zanahoria y pimiento - Tortilla de patata con cebolla - Tomate y pepino aliñado v1 - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 17.84%, G: 28.30%, HC: 53.87%, Az: 12.21gr Sal: 2.00gr, AGS: 2.73gr, 511.82 Kcal</p>	<p>14</p> <ul style="list-style-type: none"> - Porra con atún - Cinta de lomo de cerdo al horno en salsa - Judías verdes salteadas - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 15.16%, G: 31.76%, HC: 53.08%, Az: 31.84gr Sal: 2.19gr, AGS: 3.98gr, 696.61 Kcal</p>	<p>15</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria - Bacalao al horno - Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 16.10%, G: 35.21%, HC: 48.69%, Az: 19.64gr Sal: 2.33gr, AGS: 2.57gr, 494.41 Kcal</p>	<p>16</p> <ul style="list-style-type: none"> - Ensalada de lechuga, tomate cherry, aceitunas, maíz, zanahoria y huevo duro - Pinchitos de pollo salteados - Gazpacho - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 22.73%, G: 47.98%, HC: 29.29%, Az: 11.45gr Sal: 1.67gr, AGS: 4.08gr, 461.90 Kcal</p>
<p>19</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sopa de picadillo con patata, garbanzo, huevo duro, zanahoria y pollo v1 - Salmón al limón al horno - Zanahoria con coliflor - Fruta: pera - Pan ecológico <p>P: 20.95%, G: 24.54%, HC: 54.51%, Az: 16.96gr Sal: 1.08gr, AGS: 2.74gr, 431.62 Kcal</p>	<p>20</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de calabaza, zanahoria y calabacín v2 - Pavo al horno con salsa de cebolla y ajo v3 - Patatas al horno - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 17.56%, G: 42.01%, HC: 40.42%, Az: 13.19gr Sal: 1.18gr, AGS: 2.34gr, 447.30 Kcal</p>	<p>21</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gazpachuelo con gambas - Rosada al horno con cebolla y tomillo v2 - Ensalada de lechuga, zanahoria natural, maíz y aceitunas - Fruta: ciruela - Pan ecológico <p>P: 16.07%, G: 48.36%, HC: 35.57%, Az: 16.54gr Sal: 3.29gr, AGS: 4.84gr, 634.15 Kcal</p>	<p>22</p> <ul style="list-style-type: none"> - Lentejas guisadas con patata, berenjena y calabacín v.1 - Tortilla de patatas con calabacín v1 - Tomate aliñado - Fruta: plátano - Pan integral <p>P: 13.98%, G: 19.25%, HC: 66.77%, Az: 26.67gr Sal: 1.45gr, AGS: 1.33gr, 399.86 Kcal</p>	<p>23</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de fideos - Pollo al ajillo - Ensalada de tomate, lechuga, huevo duro, aceitunas y maíz - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 20.99%, G: 38.23%, HC: 40.77%, Az: 13.23gr Sal: 1.33gr, AGS: 4.69gr, 674.29 Kcal</p>
<p>26</p> <ul style="list-style-type: none"> - Crema de espinacas, calabacín y cebolla - Caldereta de merluza con almejas - Verduras al vapor con huevo y atún - Fruta: manzana - Pan ecológico <p>P: 17.09%, G: 38.53%, HC: 44.38%, Az: 22.94gr Sal: 3.43gr, AGS: 5.29gr, 675.84 Kcal</p>	<p>27</p> <ul style="list-style-type: none"> - Puchero de garbanzos con calabaza, patata, zanahoria y pollo - Gallo al vapor - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 24.24%, G: 38.16%, HC: 37.60%, Az: 9.56gr Sal: 1.41gr, AGS: 2.99gr, 544.45 Kcal</p>	<p>28</p> <ul style="list-style-type: none"> - Cazuela de arroz, patata, tomate, cebolla y pimiento rojo v2 - Hamburguesa de ternera al horno - Ensalada de lechuga, aceitunas, maíz, zanahoria y palmito - Fruta: plátano - Pan ecológico <p>P: 13.36%, G: 28.09%, HC: 58.55%, Az: 35.38gr Sal: 1.36gr, AGS: 3.02gr, 812.71 Kcal</p>	<p>29</p> <ul style="list-style-type: none"> - Judías blancas guisadas con patata, tomate y zanahoria v.1 - Tortilla francesa al horno - Pisto de calabacín y berenjena en salsa de tomate - Fruta: manzana - Pan integral <p>P: 13.32%, G: 37.89%, HC: 48.78%, Az: 19.82gr Sal: 1.93gr, AGS: 3.38gr, 496.31 Kcal</p>	<p>30</p> <ul style="list-style-type: none"> - Emblanco de merluza - Pinchitos de pollo en salsa de cebolla y zanahoria - Ensalada de lechuga, aceitunas y zanahoria - Yogurt desnatado - Pan ecológico <p>P: 23.77%, G: 34.53%, HC: 41.69%, Az: 10.50gr Sal: 1.52gr, AGS: 2.90gr, 536.90 Kcal</p>

 F. Cáscara /
  Apio /
  Mostaza /
  Sésamo /
  SO2 /
  Moluscos /
  Altramuces /
  Gluten /
  Crustáceos /
  Huevos /
  Pescados /
  Cacahuets /
  Soja /
  Lácteos