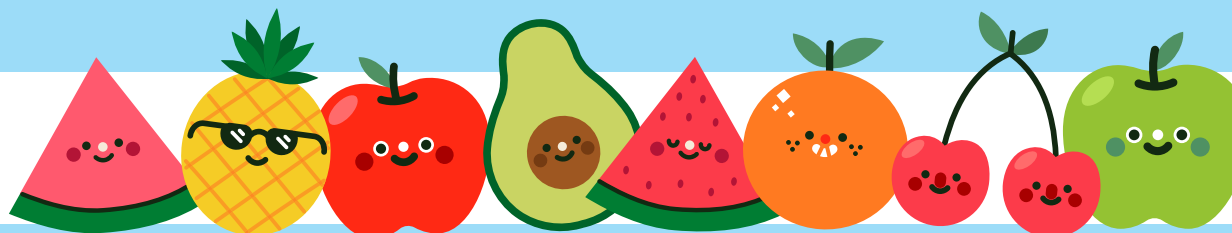




Menú Septiembre 2022 SECUNDARIA









MENÚ	lunes 12	martes 13	miércoles 14	jueves 15	viernes 16																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE COCIDO	PASTA A LA NAPOLITANA	LENTEJAS CON VERDURAS	ENTREMÉS PAVO Y QUESO	ENSALADA DE PASTA																																																																																
 2º PLATO	PECHUGA DE POLLO REBOZADO AL NATURAL CON PATATAS Y CHAMPIS	BACALAO A LA ANDALUZA	LOMO A LA PLANCHA	ARROZ CON TOMATE Y HUEVO	HALIBUT REBOZADO CON PATATAS																																																																																
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>810</td><td>40</td><td>89</td><td>34</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3387</td><td>3,2</td><td>29</td><td>5</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	810	40	89	34	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3387	3,2	29	5	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>906</td><td>41</td><td>116</td><td>31</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3789</td><td>2,9</td><td>25</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	906	41	116	31	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3789	2,9	25	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>903</td><td>53</td><td>116</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3776</td><td>3,1</td><td>30</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	903	53	116	29	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3776	3,1	30	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>851</td><td>28</td><td>121</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3559</td><td>2,9</td><td>27</td><td>8</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	851	28	121	29	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3559	2,9	27	8	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>815</td><td>42</td><td>90</td><td>29</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3408</td><td>3,2</td><td>24</td><td>5</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	815	42	90	29	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3408	3,2	24	5
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
810	40	89	34																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3387	3,2	29	5																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
906	41	116	31																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3789	2,9	25	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
903	53	116	29																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3776	3,1	30	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
851	28	121	29																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3559	2,9	27	8																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
815	42	90	29																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3408	3,2	24	5																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	PATATA ASADA CON HAMBURGUESA CASERA DE GARBANZO. ENSALADA DE PIMIENTO Y CEBOLLA. FRUTA	HERVIDO VALENCIANO. TORTILLA FRANCESA. FRUTA	COLIFLOR AL AJOARRIERO. LOMO DE SALMÓN A LA NARANJA. FRUTA	ALCACHOFAS AL HORNO CON MEDALLONES DE CONEJO. FRUTA	ENSALADA CON TOMATE CHERRY Y ZANAHORIA. HUEVO REVUELTO CON PATATA A DADOS Y JAMÓN. FRUTA																																																																																

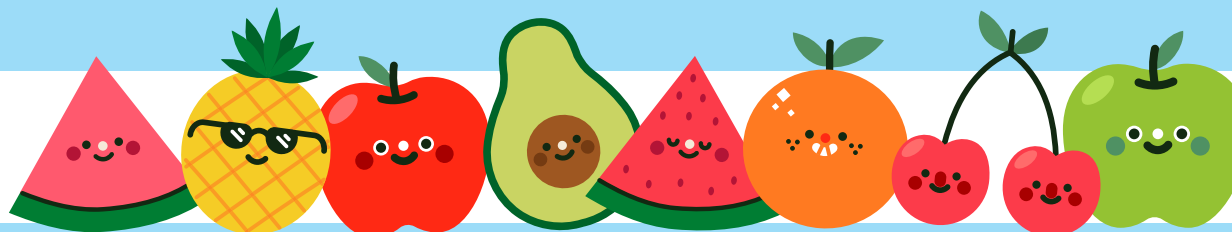




Menú Septiembre 2022 SECUNDARIA









MENÚ	lunes 19	martes 20	miércoles 21	jueves 22	viernes 23																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE AVE	PASTA CON VERDURAS	LENTEJAS A LA JARDINERA	HUMUS CON PICOS	ARROZ A LA JARDINERA																																																																																
 2º PLATO	BURGER DE TERNERA CON CHAMPIÑONES Y PATATAS FRITAS	DORÉ DE MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN DE CALABACIN	CHULETAS DE PAVO AL AJILLO CON PATATA ASADA	FIDEUA CON RAPE Y CALAMAR	TORTILLA DE ATÚN CON TOMATE CASSÉ																																																																																
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>864</td><td>36</td><td>100</td><td>38</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3613</td><td>3,8</td><td>30</td><td>8</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	864	36	100	38	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3613	3,8	30	8	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>995</td><td>35</td><td>126</td><td>24</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>4161</td><td>3,5</td><td>24</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	995	35	126	24	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	4161	3,5	24	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>991</td><td>50</td><td>119</td><td>38</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>4144</td><td>3,9</td><td>25</td><td>8</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	991	50	119	38	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	4144	3,9	25	8	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>903</td><td>42</td><td>114</td><td>27</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3776</td><td>4,4</td><td>12</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	903	42	114	27	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3776	4,4	12	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>912</td><td>30</td><td>124</td><td>32</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3814</td><td>3,0</td><td>30</td><td>7</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	912	30	124	32	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3814	3,0	30	7
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
864	36	100	38																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3613	3,8	30	8																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
995	35	126	24																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
4161	3,5	24	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
991	50	119	38																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
4144	3,9	25	8																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
903	42	114	27																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3776	4,4	12	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
912	30	124	32																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3814	3,0	30	7																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	TOSTA CON GUACAMOLE. FILETE DE PESCADILLA A LA PLANCHA CON BERENJENA. FRUTA	BROTOS TIERNOS, MANDARINA Y NUECES. TORTILLA DE CALABACIN Y BRÓCOLI. TOSTA DE ESPELTA. FRUTA	PIZZA DE SALMÓN Y CEBOLLA. ENSALADA. FRUTA	VICHYSOISE. MUSLO DE POLLO DESHUESADO A LA PLANCHA. FRUTA	HAMBURGUESA CASERA DE QUINOA Y VERDURITAS. ENSALADA CON NUECES Y ARÁNDANOS. FRUTA																																																																																





Menú Septiembre 2022 SECUNDARIA



MENÚ	lunes 26	martes 27	miércoles 28	jueves 29	viernes 30																																																																																
 1º PLATO	SOPA DE PESCADO	CALAMARES A LA ROMANA	OLLA DE GARBANZOS	ENSALADA CÉSAR	PATATAS DELUXE CON SALSAS DE QUESO																																																																																
 2º PLATO	ALBÓNDIGAS EN SALSAS CON GUISANTE Y PATATA	PASTA CON BOLOÑESA DE POLLO	HUEVO REVUELTO	PECHUGA DE POLLO PLANCHA CON PISTO	EMPERADOR CON SALSAS MERY																																																																																
 ENSALADA	MIX DE VEGETALES	ENSALADA DE LA HUERTA	ENSALADA GRIEGA	ENSALADA DE COLOR	ENSALADA CON FRUTA																																																																																
 POSTRE	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y FRUTA DE TEMPORADA	PAN Y HELADO																																																																																
 VALOR NUTRICIONAL	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>826</td><td>29</td><td>105</td><td>33</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3454</td><td>4,3</td><td>29</td><td>10</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	826	29	105	33	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3454	4,3	29	10	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>851</td><td>26</td><td>120</td><td>30</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3559</td><td>2,6</td><td>23</td><td>6</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	851	26	120	30	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3559	2,6	23	6	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>863</td><td>34</td><td>112</td><td>33</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>6309</td><td>2,7</td><td>31</td><td>7</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	863	34	112	33	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	6309	2,7	31	7	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>892</td><td>34</td><td>126</td><td>28</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3730</td><td>3,9</td><td>30</td><td>4</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	892	34	126	28	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3730	3,9	30	4	<table border="1"> <tr> <td>Kcal</td><td>Pt (g)</td><td>Hc (g)</td><td>Lip (g)</td> </tr> <tr> <td>854</td><td>34</td><td>82</td><td>43</td> </tr> <tr> <td>Kj</td><td>sal (g)</td><td>Azúcar (g)</td><td>Sat (g)</td> </tr> <tr> <td>3571</td><td>3,2</td><td>27</td><td>19</td> </tr> </table>	Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)	854	34	82	43	Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)	3571	3,2	27	19
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
826	29	105	33																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3454	4,3	29	10																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
851	26	120	30																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3559	2,6	23	6																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
863	34	112	33																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
6309	2,7	31	7																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
892	34	126	28																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3730	3,9	30	4																																																																																		
Kcal	Pt (g)	Hc (g)	Lip (g)																																																																																		
854	34	82	43																																																																																		
Kj	sal (g)	Azúcar (g)	Sat (g)																																																																																		
3571	3,2	27	19																																																																																		
 PROPUESTA DE CENA	JUDÍAS VERDES CON TOMATE. TOSTA DE ESPALTA CON HUEVO A LA PLANCHA. FRUTA	GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN. ENSALADA CON FRUTOS SECOS, MANZANA Y COL LOMBARDA. FRUTA	SOPA CON CALDO CASERO DE GALLINA Y FIDEO INTEGRAL. FILETE DE TRUCHA A LA PLANCHA CON ENSALADA. FRUTA	CREMA DE CALABAZA CON JENGIBRE. TORTILLA DE BONIATO CON ENSALADA DE SEMILLAS. FRUTA	WOK DE VERDURITAS AL GUSTO CON TAQUITOS DE PAVO Y MAÍZ. FRUTA																																																																																

