

MENÚ PARTICULARES SEPTIEMBRE 2023

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
4	5	6	7	8	9	10
Cremoso de puerros con queso Solomillo de cerdo con almendras <i>Energía:575 Kcal HC:50g Az:8g P:26g G:17g GS:4g Sal: 1g</i>	Ensalada de pasta capresse Fogonero al limón con albahaca <i>Energía:556Kcal HC:72g Az:10g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1g</i>	Sopa de picadillo Carne magra con tomate y verduras <i>Energía:574Kcal HC:84g Az:14g P:36gG:19g GS:2.3g Sal: 1g</i>	Ensalada murciana Tortilla francesa con zanahoria <i>Energía:584 Kcal HC:63g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</i>	Salteado campestre Cremoso de patatas con pollo moruno <i>Energía:587Kcal HC:59g Az:16g P:35g G:17g GS:2.8g Sal: 1g</i>	Arroz tres delicias Merluza con calabaza cortijera <i>Energía:584 Kcal HC:55g Az: 16g P:28gG:25g GS:4.9g Sal: 1g</i>	Gazpachuelo Aguja con ajos fritos y brócoli <i>Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g P:25gG:25g GS:4.3g Sal: 1g</i>
11	12	13	14	15	16	17
Lentejas con chorizo Tortilla de patatas con salsa de pimientos <i>Energía:566 Kcal HC:55g Az:17g P:24g G:25g GS:4g Sal: 1g</i>	Lentejas castellanas Salmón con pisto <i>Energía:587Kcal HC:59g Az:16g P:35g G:17g GS:2.8g Sal: 1g</i>	Porra antequerana con atún Carne con tomate y patatas <i>Energía:553Kcal HC:68g Az:15g P:26gG:21g GS:3.1g Sal: 1g</i>	Estofado de ternera Fogonero con picada de ajoperejil <i>Energía:575 Kcal HC:58g Az:18g P:21g G:14g GS: 3.2g Sal: 1g</i>	Ensalada de col con crema de yogur y mostaza Solomillo a la carbonara con patatas <i>Energía:584 Kcal HC:63g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</i>	Arroz alicantino con bacalao Jamoncitos de pollo en su jugo con verduras <i>Energía:575 Kcal HC:62g Az:9g P:24g G:18g GS:3.6g Sal: 1g</i>	Espaguetis con gambas Rosada a la roteña <i>Energía:597Kcal HC:57g Az:22.5g P:21gG:15g GS:3.1g Sal: 1g</i>
18	19	20	21	22	23	24
Vichyssoise Pollo al curry con miel y arroz pilaf <i>Energía:585 Kcal HC:66g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal:1g</i>	Cazuela de fideos Bacalao confitado con jamón y cremoso de patata <i>Energía:566 Kcal HC:55g Az:17g P:24g G:25g GS:4g Sal: 1g</i>	Arroz con setas y gambas Ternera en salsa <i>Energía:574Kcal HC:84g Az:14g P:36gG:19g GS:2.3g Sal: 1g</i>	Ensalada de garbanzos Tortilla francesa con zanahoria <i>Energía:585 Kcal HC:66g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal: 1g</i>	Revuelto de verduras Atún encebollado <i>Energía:557 Kcal HC:55g Az: 16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal:1g</i>	Ensalada campera Albóndigas jardinera <i>Energía:575 Kcal HC:50g Az:8g P:26g G:17g GS: 4g Sal: 1g</i>	Macarrones boloñesa Merluza con emulsión de ajo y menestra <i>Energía:568Kcal HC:59g Az:10g P:28g G:18g GS:3.2g Sal: 1g</i>
25	26	27	28	29	30	OCTUBRE 1
Ensaladilla rusa Pollo a la cerveza <i>Energía:574Kcal HC:84g Az:14g P:36gG:19g GS:2.3g Sal: 1g</i>	Salteado campestre Hamburguesa con patatas <i>Energía:584 Kcal HC:55g Az: 16g P:28gG:25g GS:4.9g Sal: 1g</i>	Ensalada de habichuelas Merluza en salsa verde <i>Energía:578 Kcal HC:62g Az:17g P:25gG:25g GS:4.3g Sal: 1g</i>	Lasaña Aguja al pimentón <i>Energía:556Kcal HC:72g Az:10g P:25.6g G:20g GS:2.9g Sal: 1g</i>	Tabulé de verduras Salchichas de pollo al tomate <i>Energía:568Kcal HC:54g Az:10g P:36g G:21g GS:13g Sal: 1g</i>	Marmitako Fogonero a la riojana <i>Energía:547 Kcal HC:57g Az:10g P:27gG:19gGS: 3.6g Sal: 1g</i>	Porra antequerana con atún Ragout de ternera con couscous <i>Energía:587Kcal HC:72gAz:25g P:26gG:21g GS:3.1g Sal:1.3g</i>
2	3	4	5	6	7	8
Ensalada campera Jamoncitos de pollo en su jugo con verduras <i>Energía:568Kcal HC:59g Az:10g P:28g G:18g GS:3.2g Sal: 1g</i>	Habas con jamón Emperador al limón <i>Energía:564 Kcal HC:50g Az: 14g P:25g G:20g GS:2.9g Sal:1.7g</i>	Crema de verduras con queso Albóndigas jardinera <i>Energía:575 Kcal HC:50g Az:8g P:26g G:17g GS: 4g Sal: 1g</i>	Judías en ajopollo Atún encebollado con judías <i>Energía:557 Kcal HC:55g Az:16g P:28g G:25g GS:4.9g Sal:1g</i>	Macarrones carbonara Merluza en salsa verde <i>Energía:585 Kcal HC:66g Az:5g P:29g G:24g GS:4.1g Sal:1g</i>	Potaje de garbanzos Carne en salsa <i>Energía:574Kcal HC:84g Az:14g P:36gG:19g GS:2.3g Sal: 1g</i>	Patatas con alioli Bacalao con tomate <i>Energía:568Kcal HC:59g Az:10g P:28g G:18g GS:3.2g Sal: 1g</i>