

# CEIP. BOLIVIA

**LUNES**

**MARTES**

**MIÉRCOLES**

**JUEVES**

**VIERNES**

**Septiembre**  
**2016**



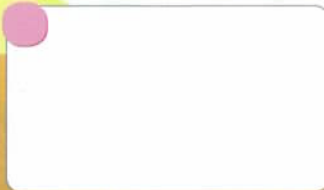
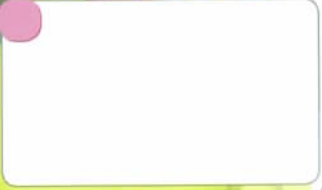
*• Frutas del Mes •*

Sandía      Melón  
Plátano      Pera  
Manzana      Ciruela

*¿Qué tal las  
vacaciones?*

*¡¡Ya de vuelta!!*

*¡¡A comenzar  
con energías!!*



8 TALLARINES CON BACON  
RABAS EMPANADAS  
CON ENSALADA VARIADA  
MELOCOTÓN EN ALMÍBAR  
PAN

9 PURÉ DE CALABACÍN  
MAGRO ESTOFADO  
CON PATATAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN

ENERGÍA 785 kcal PROTEÍNA 29 g GRASAS 32 g  
H.CARBONO 96 g CALCIO 118 mg HIERRO 4,3 mg

ENERGÍA 817 kcal PROTEÍNA 32 g GRASAS 51 g  
H.CARBONO 57 g CALCIO 439 mg HIERRO 3,4 mg

12 ENSALADA DE PASTA  
LOMO AL HORNO  
CON PURÉ DE PATATAS  
YOGUR  
PAN

13 GARBANZOS GUISADOS CON TOMATE  
FILETE DE HALIBUT EMPANADO  
CON ENSALADA MIXTA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN

14 ARROZ A BANDA  
TORTILLA DE QUESO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DEL TIEMPO  
PAN INTEGRAL

15 CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES  
SALCHICHAS DE POLLO FRESCAS  
CON ENSALADA LECHUGA Y ACEITUNAS  
HELADO  
PAN

16 LENTEJAS GUISADAS CON CHORIZO  
VENTRESCA DE MERLUZA  
EN SALSA VERDE  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN

ENERGÍA 785 kcal PROTEÍNA 36 g GRASAS 42 g  
H.CARBONO 65 g CALCIO 259 mg HIERRO 4,3 mg

ENERGÍA 831 kcal PROTEÍNA 44 g GRASAS 39 g  
H.CARBONO 77 g CALCIO 343 mg HIERRO 5,7 mg

ENERGÍA 846 kcal PROTEÍNA 29 g GRASAS 42 g  
H.CARBONO 89 g CALCIO 264 mg HIERRO 3,8 mg

ENERGÍA 666 kcal PROTEÍNA 23 g GRASAS 42 g  
H.CARBONO 50 g CALCIO 283 mg HIERRO 3,1 mg

ENERGÍA 673 kcal PROTEÍNA 34 g GRASAS 29 g  
H.CARBONO 66 g CALCIO 342 mg HIERRO 5,8 mg

19 ARROZ EN SALSA DE TOMATE  
HUEVOS REVUELTOS CON JAMÓN  
CON ENSALADA MIXTA  
YOGUR  
PAN

20 JUDÍAS BLANCAS ESTOFADAS  
MERLUZA ROMANA  
CON ENSALADA VARIADA  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN

21 ENSALADA CAMPERA  
ESCALOPE DE CERDO  
CON CHAMPIÑÓN  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN INTEGRAL

22 JUDÍAS VERDES REHOGADAS  
POLLO ASADO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ  
FRUTA DEL TIEMPO  
PAN

23 SOPA DE LETRAS  
ATÚN EN SALSA TOMATE  
Y PATATAS FRITAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN

ENERGÍA 881 kcal PROTEÍNA 34 g GRASAS 43 g  
H.CARBONO 91 g CALCIO 215 mg HIERRO 3,3 mg

ENERGÍA 719 kcal PROTEÍNA 31 g GRASAS 35 g  
H.CARBONO 70 g CALCIO 314 mg HIERRO 5,3 mg

ENERGÍA 808 kcal PROTEÍNA 34 g GRASAS 47 g  
H.CARBONO 64 g CALCIO 269 mg HIERRO 4,1 mg

ENERGÍA 805 kcal PROTEÍNA 27 g GRASAS 34 g  
H.CARBONO 49 g CALCIO 276 mg HIERRO 3,3 mg

ENERGÍA 708 kcal PROTEÍNA 31 g GRASAS 37 g  
H.CARBONO 62 g CALCIO 246 mg HIERRO 2,7 mg

26 ESPIRALES CON TOMATE Y ATÚN  
TORTILLA DE CALABACÍN  
CON ENSALADA VARIADA  
GELATINA DE FRUTAS  
PAN

27 LENTEJAS ESTOFADAS  
CROQUETAS DE BACALAO  
CON ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIAS  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN

28 PURÉ DE VERDURAS FRESCAS  
HAMBURGUESA A LA PLANCHA  
CON TOMATE FRITO  
FRUTA DEL TIEMPO Y LECHE  
PAN

29 SOPA DE COCIDO  
COCIDO COMPLETO CON GARBANZOS,  
CARNE, TOCINO, CHORIZO Y ZANAHORIAS  
HELADO  
PAN

30 PAELLA VALENCIANA  
MERLUZA A LA ANDALUZA  
CON ENSALADA DE LECHUGA  
FRUTA DEL TIEMPO  
PAN

ENERGÍA 785 kcal PROTEÍNA 38 g GRASAS 37 g  
H.CARBONO 75 g CALCIO 211 mg HIERRO 3,9 mg

ENERGÍA 850 kcal PROTEÍNA 30 g GRASAS 44 g  
H.CARBONO 84 g CALCIO 414 mg HIERRO 5,3 mg

ENERGÍA 708 kcal PROTEÍNA 25 g GRASAS 38 g  
H.CARBONO 65 g CALCIO 326 mg HIERRO 4,4 mg

ENERGÍA 906 kcal PROTEÍNA 34 g GRASAS 44 g  
H.CARBONO 97 g CALCIO 272 mg HIERRO 5,2 mg

ENERGÍA 806 kcal PROTEÍNA 33 g GRASAS 32 g  
H.CARBONO 65 g CALCIO 147 mg HIERRO 4 mg

Para cualquier consulta sobre alérgenos, tenemos a disposición de las familias la información de los platos que aparecen en este menú.

Podrán contactar en el Centro con la cocinera o a través del correo electrónico: comedores@lamadrigalena.com