



MENÚ SEPTIEMBRE COMIDA (Vegetariano)

Nutricionista - IVÁN GALLARDO GÓMEZ (GRADUADO EN NUTRICIÓN Col. MAD00186)

FUNDACIÓN CIUDESUELA MUCHACHOS -CEMU- - Lunes, 6 Septiembre 2021

<p>Lunes 6 Ensalada judías pintas - Revuelto de champiñones - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Martes 7 Crema de verduras - Espinacas salteadas con huevo - Ensalada de hortalizas - Pan - Yogur con Frutas</p>	<p>Miércoles 8 Gazpacho andaluz - Guisantes con champiñones - Ensalada de pimientos y tomates asados - Pan - Flan de huevo</p>	<p>Jueves 9 Arroz a la cubana con huevo - Patatas fritas (chips) - Ensalada verde - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Viernes 10 Ensalada con brotes de soja y zanahoria - Lentejas con arroz - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Sábado 11</p>	<p>Domingo 12</p>
kC:773 P:46 G:123 L:14 g.	kC:585 P:31 G:79 L:18 g.	kC:601 P:23 G:96 L:17 g.	kC:883 P:20 G:153 L:23 g.	kC:785 P:32 G:150 L:9 g.		
<p>Lunes 13 Ensalada campera - Rollitos de calabacín y queso - Ensalada de hortalizas - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Martes 14 Canelones de espinacas - Revuelto de champiñones - Ensalada de hortalizas - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Miércoles 15 Sopa de verduras - Garbanzos con arroz - Ensalada de hortalizas - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Jueves 16 Ensalada judías pintas - Arroz tres delicias - Ensalada mixta - Pan - Macedonia de frutas variadas</p>	<p>Viernes 17 Espagueti integral al pesto - Tortilla de espinacas - Ensalada mixta - Pan - Yogur con Frutas</p>	<p>Sábado 18</p>	<p>Domingo 19</p>
kC:863 P:41 G:93 L:38 g.	kC:827 P:35 G:104 L:33 g.	kC:883 P:32 G:147 L:22 g.	kC:871 P:37 G:158 L:12 g.	kC:876 P:42 G:121 L:31 g.		
<p>Lunes 20 Lentejas rehogadas - Tortilla de calabacín, patata, cebolla - Pan - Flan de huevo</p>	<p>Martes 21 Crema de calabacín - Cous cous con verduras - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Miércoles 22 Gazpacho andaluz - Arroz integral con verduras - Pan - Yogur con Frutas</p>	<p>Jueves 23 Ensalada de judías verdes - Pisto con huevo - Patatas rellenas de queso fresco - Pan - Macedonia de frutas variadas</p>	<p>Viernes 24 Macarrones con tomate y albahaca - Berenjenas con tomate y queso - Ensalada mixta - Pan - Yogur con Frutas</p>	<p>Sábado 25</p>	<p>Domingo 26</p>
kC:633 P:34 G:98 L:13 g.	kC:596 P:23 G:109 L:11 g.	kC:678 P:22 G:131 L:8 g.	kC:667 P:26 G:94 L:24 g.	kC:809 P:31 G:130 L:19 g.		
<p>Lunes 27 Lentejas estofadas - Tortilla de patatas - Ensalada de hortalizas - Pan - Yogur con Frutas</p>	<p>Martes 28 Crema de zanahorias - Canelones gratinados - Ensalada - Pan - Fruta fresca</p>	<p>Miércoles 29 Potaje de verduras - Arroz tres delicias - Ensalada verde - Pan - Flan de huevo</p>	<p>Jueves 30 Espagueti con setas - Ensalada de tomate con queso de burgos y oregano - Pan - Natillas</p>			
kC:816 P:40 G:118 L:21 g.	kC:688 P:24 G:106 L:32 g.	kC:647 P:24 G:116 L:11 g.	kC:663 P:26 G:83 L:27 g.			