

**MENÚ ESCOLAR - 3º- 4º SECUNDARIA Y BACHILLERATO - SEPTIEMBRE 2018**



**ARTURO SORIA**  
Colegio

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			06-sep.	07-sep.
			<i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz con tomate</i> <i>Ragout de pavo en salsa</i> <i>Jardinera de verduras</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema Vichysoise con picatostes</i> <i>Tortilla francesa con york</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>
			<b>Kcal 625 Prot 25 HC 79 Lip 22</b>	<b>Kcal 937 Prot 35 HC 103 Lip 41</b>
10-sep.	11-sep.	12-sep.	<b>* GAZPACHO + PESCADO AL HORNO + FRUTA</b>	<b>* PARRILLADA DE VERDURAS + FILETE DE PAVO + FRUTA</b>
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Ensalada de pasta</i> <i>Albóndigas de ternera a la jardinera</i> <i>Arroz pilaf</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Judías verdes rehogadas con patata</i> <i>Carrillada de cerdo en su salsa</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Helado o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de zanahorias</i> <i>Filete de merluza a la andaluza</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensaladas</i> <i>Sopa de ave con estrellitas</i> <i>Filete de pechuga de pollo empanado</i> <i>Pisto manchego</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de carne</i> <i>Bacalao a la crema</i> <i>Ensalada de lechuga y tomate</i> <i>Fruta de temporada</i>
<b>Kcal 994 Prot 39 HC 127 Lip 34</b>	<b>Kcal 974 Prot 40 HC 72 Lip 57</b>	<b>Kcal 655 Prot 25 HC 62 Lip 32</b>	<b>Kcal 769 Prot 38 HC 72 Lip 36</b>	<b>Kcal 592 Prot 34 HC 64 Lip 21</b>
* PESCADO A LA PLANCHA + ENSALADA + FRUTA	* SOPA DE ARROZ + TORTILLA FRANCESA + FRUTA	* LOMO DE CERDO + PATATAS FRITAS Y ENSALADA + FRUTA	* ESPÁRRAGOS BLANCOS + HUEVOS RELLENOS DE ATÚN + FRUTA	* CREMA DE CALABACÍN + FILETE RUSO + FRUTA
17-sep.	18-sep.	19-sep.	20-sep.	21-sep.
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Lentejas estofadas con patata y zanahoria</i> <i>Huevo frito</i> <i>Patatas fritas</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de calabaza</i> <i>Contramuslo de pollo asado en su jugo</i> <i>Jardinera de verduras</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Arroz con verduras</i> <i>Emperador a la bilbaína</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Guisantes rehogados con tomate</i> <i>Lacón a la gallega</i> <i>Patatas cachelos</i> <i>Yogur o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Macarrones con tomate</i> <i>Filete de merluza con rebozado casero</i> <i>Ensalada de lechuga y zanahoria</i> <i>Fruta de temporada</i>
<b>Kcal 952 Prot 39 HC 74 Lip 52</b>	<b>Kcal 572 Prot 24 HC 65 Lip 22</b>	<b>Kcal 703 Prot 31 HC 93 Lip 21</b>	<b>Kcal 963 Prot 47 HC 71 Lip 52</b>	<b>Kcal 761 Prot 28 HC 87 Lip 31</b>
* PESCADO A LA PLANCHA + ENSALADA + FRUTA	* TORTILLA DE PATATA + ENSALADA + FRUTA	* WOK DE POLLO CON VERDURAS + FRUTA	* CROQUETAS DE JAMÓN + ENSALADA + FRUTA	* GAZPACHO + CHULETA DE PAVO + FRUTA
24-sep.	25-sep.	26-sep.	27-sep.	28-sep.
<i>Buffet de ensalada</i> <i>Paella de verduras</i> <i>Ragout de ternera en salsa</i> <i>Jardinera de verduras</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Espaguetis a la boloñesa</i> <i>Filete de pavo en salsa de limón</i> <i>Ensalada mixta</i> <i>Helado o fruta</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Crema de coliflor</i> <i>Ventresca de bacalao a la romana</i> <i>Patatas panaderas al horno</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Sopa de cocido</i> <i>Cocido completo</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Buffet de ensalada</i> <i>Patatas a la riojana</i> <i>Salmón a la crema</i> <i>Ensalada de lechuga y maíz</i> <i>Yogur o fruta</i>
<b>Kcal 660 Prot 44 HC 80 Lip 24</b>	<b>Kcal 752 Prot 54 HC 77 Lip 29</b>	<b>Kcal 572 Prot 32 HC 57 Lip 23</b>	<b>Kcal 897 Prot 46 HC 88 Lip 37</b>	<b>Kcal 788 Prot 40 HC 67 Lip 38</b>
* ENSALADA DE QUINOA + TORTILLA FRANCESA + FRUTA	* CREMA DE CHAMPIÑONES + EMPANADILLAS CASERAS DE ATÚN + FRUTA	* CONTRAMUSLO DE POLLO A LA PLANCHA + ENSALADA + FRUTA	* PESCADO AL HORNO + JUDÍAS VERDES REHOGADAS +FRUTA	* BERENJENA A LA PLANCHA + LOMO DE CERDO + FRUTA
<b>E: Energía P: Proteína L: Lípidos HC: Hidratos de Carbono</b> * Recomendaciones para las cenas				
<b>BUFFET DE ENSALADAS</b> (a partir de 4º PRIM.): se elaboran ensaladas de distintas variedades todos los días aparte del menú. - DIARIO: lechuga, tomate, maíz y zanahoria. - VARIEDADES: Ensalada César, Ensalada de pimientos de piquillo, Endivias con salsa Roquefort, Ensalada mixta con atún, Ensalada de espárragos, Ensalada verde, Ensalada de pasta, Ensalada de arroz, Ensalada de patatas (con o sin ali-oli)...				
La comida aporta un 30-35% de las RDA				
Los alérgenos causantes de alergias e intolerancias alimentarias han sido considerados en la elaboración de los menús especiales para alérgicos. Según el Reglamento 1169/2011 de Información al consumidor, en el centro están disponibles las fichas de platos. Pueden solicitárselas al responsable del centro para consultar, si desean, los alérgenos contenidos en cada plato del menú.				