

MES: SEPTIEMBRE

COLEGIO: RICARDO MUR

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
DIABETICO 6 RACIONES	1 NO LECTIVO	2 NO LECTIVO	3 NO LECTIVO	4 NO LECTIVO
7 NO LECTIVO	8 GUISO DE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (150 g lentejas hervidas y escurridas= 3 rac) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS CON OLIVA VIRGEN MANZANA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	9 REHOGADO DE BORRAJA CON PATATA (195 G patata cocida= 3 rac) MAGRO AL AJILLO DADOS DE CALABACIN Y ZANAHORIA ASADOS PERA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	10 ARROZ A LA NAPOLITANA (140 g arroz hervido y escurrido= 3,5 rac) MERLUZA ASADA CON AJO Y PEREJIL ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	11 CREMA DE PUERRO FRESCO Y MANZANA (65 g patata cocida=1 rac) GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (110 g garbanzos hervidos y escurridos= 2 rac) MANDARINA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
14 PATATAS ESTOFADAS PATATAS COCIDAS 130 GR=2RAC VEGGIE ALBONDIGAS EN SALSA ARROZ AL AJILLO (40 g arroz hervido y escurrido= 1 rac) NARANJA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	15 ARROZ CON SALSA DE TOMATE ARROZ TRES DELICIAS (120 g arroz hervido y escurrido= 3 rac) FILETE DE ABADEJO A LA DONOSTIARRA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE MANZANA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	16 SOPA DE PASTA INTEGRAL ECOLÓGICA (15 g pasta integral cruda= 1 rac) POLLO ASADO PATATAS ASADAS (60 g patata asada= 2 rac) PERA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	17 ESTOFADO DE ALUBIAS PINTAS ESTOFADAS (192,5 g alubias hervidas y escurridas= 3,5 rac) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y REMOLACHA RALLADA CON OLIVA VIRGEN YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	18 MENESTRA DE VERDURAS EN VARIAS COCCIONES Y ACEITE DE AJO(195 G patata cocida= 3 rac) LOMO ASADO ENSALADA DE LECHUGA Y CEBOLLA MANDARINA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
21 PAELLA DE ARROZ CON VERDURITAS (140 g arroz hervido y escurrido= 3,5 rac) JAMONCITOS DE POLLO AL CHILINDRÓN ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS NEGRAS CON OLIVA VIRGEN YOGUR NATURAL DESNTADO (0,5 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	22 SOPA DE PASTA INTEGRAL(15 g pasta integral cruda= 1 rac) MAGRO DE CERDO FRESCO EN SALSA PATATAS HERVIDAS (130 g patata asada= 2 rac) NARANJA (100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	23 GUISO DE LENTEJAS CON VERDURAS (150 g lentejas hervidas y escurridas= 3 rac) TORTILLA FRANCESA ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ CON OLIVA VIRGEN MANZANA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	24 CREMA ECOLOGICA DE ZANAHORIA(195 G patata cocida= 3 rac) ESTOFADO DE PAVO LECHUGA Y TOMATE MANDARINA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	25 ESTOFADO DE GARBANZOS CON VERDURAS (165 g garbanzos hervidas y escurridas= 3 rac) MERLUZA CON PIL-PIL DE TOMATE ENSALADA PERA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)
28 SALTEADO DE GUISANTES CON SOFRITO DE TOMATE Y CEBOLLA(200 g= 2 rac) SALMÓN AL HORNO CON PATATAS PANADERA PATATAS HERVIDAS (65 g patata asada= 1 rac) NARANJA (100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)	29 MACARRONES ECOLÓGICOS E INTEGRALES CON SALSA NAPOLITANA (135 G PASTA HERVIDA Y ESCURRIDA=3 RAC) POLLO ASADO AL ROMERO ENSALADA DE LECHUGA, PEPINO Y TOMATE CON OLIVA VIRGEN MANZANA(100 G= 1 RAC) PAN INTEGRAL (TRIGO INTEGRAL)(36G=2 RAC)	30 CALABACIN FRESCO Y JUDIA VERDE (250 G judia verde= 1 rac) GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS(110 g garbanzos hervidos y escurridos= 2 rac) PERA(100 G= 1 RAC) PAN BLANCO (40G=2 RAC)		