serunion educa

MENÚ

C.I. LOPE DE VEGA 3º PRIMARIA- BACHILLER SEPTIEMBRE '19

LOPE DE VEGA INTERNATIONAL SCHOOL BENIDORM since 1956

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	MENÚ REALIZADO POR EL DEPARTAMENTO TECNICO AREA DE NUTRICION PAN BLANCO/INTEGRAL KCAL:115 L:1 P:4 HC:23 FRUTA FRESCA/YOGUR KCAL:66 L:2 P:9 H.C:9			¡¡¡BIENVENIDOS A ESTE NUEVO CURSO 2019-20!!!
9 ENSALADA FRESCA KCAL:77 L:8 P:1 HC:1 ESPAGUETIS CARBONARA KCAL:458 L:20 P:16 HC:53 TORTILLA DE PATATA KCAL:298 L:17 P:10 HC:23 ALITAS DE POLLO A LA MIEL KCAL: 250 L:16 P:27 HC:0 ASADILLO DE PIMIENTOS KCAL:83 L:5 P:1 HC:8	**10** ENSALADA ARCO IRIS KCAL:236 L:17 P:3 H.C:1 CREMA DE ZANAHORIAS KCAL:168 L:6 P:3 HC:23 ABADEJO REBOZADO KCAL:222 L:12 P:25 HC:4 HAMBURGUESA CON QUESO KCAL:355 L:23 P:17 H.C:1 CHAMPIÑON SALTEADO KCAL:73 L:3 P:3 HC:6	**11** ENSALADA DEL CHEF KCAL:92 L:9 P:3 HC:1 ARROZ CON HABICHUELAS KCLA:333 L:5 P:7 HC:63 POLLO AL LIMON KCAL:220 L:8 P:32 HC:3 CAELLA AL HORNO KCAL:99 L:4 P:15 HC:0 VERDURITAS AL HORNO KCAL:142 L:10 P:3 HC:9	**12** ENSALADA GRIEGA KCAL:182 L:13 P:9 HC:7 SOPA DE AVE CON FIDEOS KCAL:164 L:1 P:5 H.C:32 RAGOUT DE TERNERA KCAL:289 L:13 P:36 HC:7 SEPIA PLANCHA SALSA MARY KCAL:214L:9 P:33 HC:2 CALABACÍN PLANCHA KCAL:53 L:4 P:1 HC:3	**13** "JORNADA DE BIENVENIDA" ENSALADA CAMPESINA PAELLA VERDURAS MERLUZA EN SALSA VERDE PIZZA VARIADA ZANAHORIA BABY
16 ENSALADA ORIENTAL KCAL:97 L:7 P:3 HC:5 GAZPACHO MANCHEGO KCAL:303 L:15 P:25 HC:15 CAELLA A LA PLANCHA KCAL:99 L:4 P:15 HC:0 CHULETA DE CERDO KCAL:380 L:33 P:21 HC:0 PISTO CON TOMATE KCAL:74 L:4 P:2 HC:6	**17** ENSALADA CON ACEITUNAS KCAL:92 L:9 P:1 HC:2 CREMA DE VERDURAS KCAL:174 L:6 P:7 HC:22 ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA KCAL:335 L:24 P:14 HC:17 BACALAO AL HORNO KCAL:85 L:4 P:12 HC.0 COLIFLOR AJOARRIERO KCAL:75 L:5 P:2 HC:4	**18** ENSALADA DE BACON Y PICATOSTES KCAL:163 L:1 P:3 HC:7 SOPA DE COCIDO CON FIDEOS KCLA:230 L:4 P:10 HC:32 COCIDO COMPLETO KCAL:497 L:33 P:23 HC:25 BACALADILLA REBOZADA KCAL:222 L:12 P:25 HC:4	**19** ENSALADA COCINERA KCAL:125 L:12 P:2 HC:2 LENTEJAS CON PATATAS Y VERDURAS KCAL: 314 L:5 P:14 HC:43 HUEVO REVUELTO KCAL:164 L:13 P:12 HC:0 LOMO A LA PLANCHA KCAL:282BL:16 P:23 HC:3 BERENJENA PLANCHA KCAL:70 L:4 P:2 HC:6	**20** ENSALADA QUESO FRESCO KCAL:163 L:13 P:8 HC:4 PAELLA MIXTA KCAL:359 L:7 P:13 HC:60 LENGUADINA AL AJILLO KCAL:192 L:10P:22 HC:2 POLLO AL HORNO KCAL:332 L:21 P:35 HC:1 PATATAS PANADERA KCAL:109 L:3 P:2 HC:17
23 ENSALADA DEL CHEF KCAL:92.4 L:9 P:3 HC:1 MACARRONES CON TOMATE Y VERDURAS KCAL:308 L:5 P:9 HC:54 TORTILLA CON JAMON DE YORK KCAL:244 L:19 P:18 HC:2 SALMÓN A LA PLANCHA KCAL:274 L:20 P:24 HC:0 GUISASNTES SALTEADOS KCAL:139 L:5 P:7 HC:13	**24** ENSALADA DE NARANJA KCAL:190 L:10 P:20 HC:4 ARROZ AL HORNO KCAL:405 L:18 P:12 HC:47 PECHUGA POLLO PLANCHA KCAL:196 L:8 P:31 HC:0 MERLUZA EN SALSA VERDE KCAL:194 L:6 P:24 HC:10 BRÓCOLI SALTEADO KCAL:109 L:3 P:2 HC:17	**25** ENSALADA DE LA HUERTA KCAL:60 L:5 P:1 HC:2 HERVIDO VALENCIANO KCAL:185 L:5 P:6 HC:26 LASAÑA CON BECHAMEL KCAL:484 L:27 O:18 HC:42 EMPERADOR PLANCHA SALSA MARY KCAL:201 L:11 P:27 HC:1 JUDIAS VERDES KCAL:87 L:4 P:3 HC:7	**26** ENSALADA GRIEGA KCAL:182 L:13 P:9 HC:7 SOPA DE AVE CON PISTONES KCAL:164 L:1 P:5 HC:32 MAGRO CON TOMATE KCAL:286 L:16 P:30 HC:4 LENGUADO A LA MENIERE KCAL:276 L:14 P:23 HC:13 CALABACÍN PLANCHA KCAL:53 L:4 P:1 HC:3	**27** ENSALADA DE FRUTOS SECOS KCAL:148 L:14 P:1 HC:5 ALUBIAS CON PATATAS KCAL.313 L:5 P:14 HC:43 CALAMARES A LA ANDALUZA KCAL:190 L:10 P:20 HC:4 HAMBURGUESA MIXTA KCAL:305 L:24 P:22 HC:1 ZANAHORIA BABY KCAL:92 L:4 P:1 HC:10
30 ENSALADA MIXTA KCAL:62 L:5 P:1 HC:4 LENTEJAS CON PATATAS KCAL:235 L:4 P:13 H.C:33 LENGUADINA A LA ANDALUZA KCAL:191 L:8 P:22 HC:4 JAMONCITOS DE POLLO EN SALSA DE ALMENDRAS KCAL:350 L:21 P:35 HC:3 CHAMPIÑONES SALTEADOS KCAL:73 L:3 P:3 HC:6				