




*MENU MENSUAL COLEGIO  
AVE MARIA ALBOLOTE*

*SEPTIEMBRE 2020*



<i>LUNES</i>		<i>MARTES</i>		<i>MIÉRCOLES</i>		<i>JUEVES</i>		<i>VIERNES</i>	
								11	
14	<b>macarrones con tomate y atún</b> carne en salsa con patatas a lo pobre <b>Pan, fruta y agua</b>	15	<b>gazpacho andaluz</b> Migas de sémola con carne y chorizo <b>Pan, fruta y agua</b>	16	<b>lentejas</b> Tortilla española con ensalada mixta <b>Pan, fruta y agua</b>	17	<b>vichyssoise</b> (crema puerro y patata) cazón en adobo con ensalada tropical <b>Pan, helado y agua</b>	18	<b>coditos a la boloñesa</b> fogonero en salsa verde con patata al horno <b>Pan, fruta y agua</b>
*669kcal/45%/19%/35%		* 641kcal/50%/13%/37%		*668kcal/54%/17%/27%		*694Kcal/43%/18%/38%		*679kcal/51%/16%/31%	
21	<b>alubias estofadas con verduras</b> pollo asado al horno con puré de patatas <b>Pan, fruta y agua</b>	22	<b>arroz con pollo al curry</b> empanada casera de atún con ensalada tropical <b>Pan, fruta y agua</b>	23	<b>cazuela de pescado con fideos</b> tortilla de jamón y queso con ensalada <b>Pan, fruta y agua</b>	24	<b>espirales con tomate y calabacino</b> taquitos de potón en salsa marinera con salteado de verduras <b>Pan, yogur y agua</b>	25	<b>salmorejo con jamón serrano y huevo cocido</b> boladillos caseros de calabacino y queso <b>Pan, fruta y agua</b>
*664kcal/97%/14%/35%		*653kcal/60%/12%/28%		*694kcal/45%/17%/36%		*675kcal/61%/19%/21%		*633kcal/42%/16%/39%	
28	<b>arroz a las tres delicias</b> bacalao a la gallega con verduras <b>Pan, fruta y agua</b>	29	<b>crema de calabaza</b> tortilla de patatas con ensalada <b>Pan, fruta y agua</b>	30	<b>macarrones a la carbonara</b> merluza en salsa de puerros con ensalada <b>Pan, fruta y agua</b>	<b>Fruta de temporada septiembre</b> melón, sandía, manzana, pera y plátano			
*682kcal/56%/15%/28%		*602kcal/52%/12%/35%		*695kcal/54%/15%/30%					

Revisado por Calidad y Seguridad Alimentaria Granada S.L.  
 Av. Fernando de los Rios 11  
 Portal 2 - oficina 8 (Armilla)  
 958805630



\* Valor calórico total/Hidratos de Carbono/Proteínas/Grasas (de una ración media)

