

**MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE **

**MES:** septiembre 2024

**COLEGIO:** ASPACE SALAMANCA - MENÚ COMIDA HIPOCALORICO Y DIABETICO

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30-sep-24 ARROZ CON TOMATE FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA						1-sep-24 ROLLITOS DE ESPARRAGOS CON JAMON SOLOMILLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA HELADO
2-sep-24 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	3-sep-24 ENSALADA DE PASTA TRICOLOR HAMBURGUESA DE POLLO CALABACIN A LA PLANCHA FLAN	4-sep-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE PAVO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	5-sep-24 GARBANZOS A LA VINAGRETA MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	6-sep-24 ARROZ CON TOMATE PICADILLO DE POLLO  FRUTA DE TEMPORADA	7-sep-24 ENSALADA CAMPERA FILETE DE TERNERA PLANCHA TOMATE AL HORNO GRATINADO FRUTA DE TEMPORADA	8-sep-24 JAMON CON MELON FILETE DE PAVO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA
9-sep-24 PASTA SALTEADA CON SETAS FILETE DE POLLO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA,RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	10-sep-24 ACELGAS SALTEADAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS HAMBURGUESA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO NATILLAS	11-sep-24 LENTEJAS ESTOFADAS POLLO ASADO ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS FRUTA DE TEMPORADA	12-sep-24 SALMOREJO FILETE DE TERNERA PLANCHA CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS FRUTA DE TEMPORADA	13-sep-24 ENSALADA CAMPERA BACALAO A LA RIOJANA  FRUTA DE TEMPORADA	14-sep-24 BROCOLI SALTEADAS CON JAMÓN FILETE DE LOMO ADOBADO PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA	15-sep-24 ARROZ CON TOMATE FILETE DE MAGRO PLANCHA PIMIENTOS ASADOS FRUTA DE TEMPORADA
16-sep-24 LENTEJAS ESTOFADAS ESCALOPE DE POLLO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE FRUTA DE TEMPORADA	17-sep-24 JAMON CON MELON TORTILLA DE VERDURAS TOMATE AL HORNO O CRUDO VITALINEA	18-sep-24 ACELGAS SALTEADAS CON PATATAS MERLUZA A LA PLANCHA ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA	19-sep-24 GARBANZOS A LA VINAGRETA PIMIENTOS RELLENOS  FRUTA DE TEMPORADA	20-sep-24 ARROZ CINCO DELICIAS SALTEADO LOMO A LA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA,TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	21-sep-24 MENESTRA SALTEADA CON JAMÓN PICADILLO DE POLLO  FRUTA DE TEMPORADA	22-sep-24 SALMOREJO CORDOBES MERLUZA A LA PLANCHA TOMATE AL HORNO O CRUDO FRUTA DE TEMPORADA
23-sep-24 LENTEJAS ESTOFADAS FILETE DE TERNERA PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MANZANA Y ZANAHORIA RALLADA FRUTA DE TEMPORADA	24-sep-24 MENESTRA DE VERDURA FILETE DE LOMO PLANCHA ENSALADA DE LECHUGA ZANAHORIA RALLADA Y ACEITUNAS VITALINEA	25-sep-24 PAELLA MIXTA PESCADO AL HORNO TOMATE AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA	26-sep-24 SOPA MINISTRONA DE VERDURA LARDONES DE POLLO ENSALADA DE LECHUGA TOMATE Y ESPARRAGOS FRUTA DE TEMPORADA	27-sep-24 PASTA SALTEADA CON SETAS Y GAMBAS FILETE DE POLLO PLANCHA TOMATE PROVENZAL FRUTA DE TEMPORADA	28-sep-24 JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON JAMÓN REVUELTO DE SETAS Y GAMBAS  FRUTA DE TEMPORADA	29-sep-24 JAMON CON PIÑA POLLO ASADO PATATA AL HORNO FRUTA DE TEMPORADA

**VISITA NUESTRA WEB: [WWW.ELGUSTODECRECER.ES](http://WWW.ELGUSTODECRECER.ES)**