CGIO. S. VICENTE DE PAUL - LAREDO

NO KIWI, NO MARISCO

septiembre 2025

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
1 FIESTA	**2** FIESTA	**3** FIESTA	**4** FIESTA	**5** FIESTA
8 Kcal 849 HC 104 Lip 35 Prot 34 Cocido de alubias rojas Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	**9** Kcal 541 HC 58 Lip 24 Prot 24 Crema de verduras locales Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada	**10** Kcal 652 HC 75 Lip 23 Prot 40 Patatas guisadas Pechuga de pollo con champiñones Fruta de temporada	**11** Kcal 752 HC 98 Lip 24 Prot 56 Garbanzos con calabaza local Guiarra de cerdo al horno en salsa de verduras Fruta de temporada	**12** Kcal 954 HC 119 Lip 40 Prot 38 Paella de carne Hamburguesa 100% vacuno con pimientos rojos Yogur
Sopa - Pescado - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Verdura - Huevo - Yogur	Ensalada - Ave - Yogur	Patata - Pescado - Fruta
15 Kcal 830 HC 80 Lip 42 Prot 29 Vainas con patatas Albondigas a la jardinera Fruta de temporada	**16** Kcal 845 HC 89 Lip 25 Prot 69 Garbanzos estofados Muslo de pollo con champiñones Fruta de temporada	**17** Kcal 680 HC 66 Lip 36 Prot 28 Sopa de ave con fideos Tortilla de patata al horno con ensalada Quesitos	**18** Kcal 754 HC 120 Lip 13 Prot 44 Paella vegetal Pechuga de pavo al horno con pimientos rojos Fruta de temporada	**19** Kcal 649 HC 80 Lip 25 Prot 28 Crema de puerros y espinacas Lomo fresco con ensalada Fruta de temporada
Patata - Huevo - Yogur	Verdura - Carne - Yogur	Verdura - Pescado - Fruta	Crema - Ave - Lácteo	Arroz - Pescado - Yogur
22 Kcal 690 HC 78 Lip 24 Prot 40 Menestra de verduras Lomo adobado con patatas Fruta de temporada	**23** Kcal 778 HC 104 Lip 22 Prot 46 Alubias blancas con calabaza local Pechuga de pollo con ensalada Fruta de temporada	**24** Kcal 850 HC 114 Lip 34 Prot 27 Macarrones bolognesa Tortilla de patata al horno con ensalada Fruta de temporada	**25** Kcal 630 HC 84 Lip 9 Prot 54 Lentejas con verduras locales Pavo guisado en salsa de verduras Fruta de temporada	**26** Kcal 771 HC 85 Lip 26 Prot 52 Patatas a la riojana Guisado de ternera con zanahoria y champiñon Lacteo
Sopa - Pescado - Yogur	Crema - Carne - Yogur	Arroz - Pescado - Lácteo	Verdura - Ave - Lácteo	Verdura - Huevo - Fruta
29 Kcal 894 HC 100 Lip 40 Prot 38 Garbanzos con verduras locales Hamburguesa con salsa de tomate Fruta de temporada	**30** Kcal 657 HC 74 Lip 25 Prot 36 Crema de calabaza local Filete de ternera con ensalada Fruta de temporada			
Arroz - Carne - Yogur	Crema - Ave - Yogur			

Cena recomendada

Plato distinto al menú basal

Menú bajo en huella de carbono

Menú libre de proteína animal

Al menos una vez por semana, servimos pan elaborado con un mínimo de 50% de harina integral y 12% de salvado.

Información nutricional calculada en base a niños de 12 años, incluyendo 40 g. de pan ofrecidos con el menú.