



El Plantío International School

Minuta Septiembre

11 Arroz caldoso con pollo y verduras Huevos revueltos con guisantes Fruta Pan y atún Total Kcal. 954,90	12 Puré de patata y verduras Pescado rebozado con ensalada Leche Pan y jamón York Total Kcal. 947,50	13 Sopa cubierta Croquetas de pollo* con patatas Fruta Pan y queso Total Kcal. 850,20	14 Paella valenciana Fiambres con ensalada Yogurt Pan y chóped Total Kcal. 853,75	15 Macarrones con atún Tortilla patata con puré zanahoria Fruta Pan y nocilla Total Kcal. 810,65
18 Sopa cubierta Pollo en pepitoria con patatas Fruta Pan y atún Total Kcal. 773	19 Paella valenciana Mortadela pavo con ensalada Leche Pan y mortadela Total Kcal. 978,70	20 Lentejas guisadas Pescado en salsa Fruta Pan y chorizo Total Kcal. 792,12	21 Espaguetis boloñesa Tortilla francesa con verduras Bizcocho de naranja Pan y queso Total Kcal. 948,30	22 Arroz a la marinera Lomo plancha con patatas Zumo sandía Pan y nocilla Total Kcal. 938,40
25 Puré de patata Hamburguesa* con tomate frito Fruta Pan y salchichón Total Kcal. 841	26 Lentejas guisadas Tortilla pescado con berenjena Fruta Pan y queso Total Kcal. 894,75	27 Paella valenciana Choped de pavo con ensalada Leche Pan y atún Total Kcal. 835,30	28 Macarrones boloñesa Pescado rebozado con calabacín Fruta Pan y chorizo Total Kcal. 715,15	29 Arroz al horno Jamón York con ensalada Pan y nocilla Total Kcal. 982,60

* Elaboración propia