

# DIETA HIPOCALÓRICA

## CENTROS ESCOLARES

Del 2 de Septiembre al 3 de Noviembre de 2019



<p><b>LUNES</b> 02-SEP. -30-SEP. -28-OCT.</p> <p>PURE DE ACELGAS Y ZANAHORIAS</p> <p>CINTA DE CERDO AL NATURAL</p> <p>MENESTRA</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>MARTES</b> 03-SEP. -01-OCT. -29-OCT.</p> <p>POTAJE DE VERDURAS</p> <p>ATÚN AL HORNO</p> <p>PIMIENTOS AL AJILLO</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR DESNATADO</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> 04-SEP. -02-OCT. -30-OCT.</p> <p>POTAJE DE LEGUMBRES</p> <p>TORTILLA A LA FRANCESA</p> <p>ENSALADA 4 COLORES FR. NAT.</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>JUEVES</b> 05-SEP. -03-OCT. -31-OCT.</p> <p>CREMA DE BERROS</p> <p>PESCADO ESCALFADO</p> <p>GUISANTES Y ESPÁRRAGOS</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>VIERNES</b> 06-SEP. -04-OCT. -01-NOV.</p> <p>SOPA DE PUCHERO CON GARBANZOS</p> <p>FILO EN SU JUGO</p> <p>HABICHUELAS AL AJILLO</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>
<p><b>LUNES</b> 09-SEP. -07-OCT.</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS</p> <p>ALBONDIGAS N. A LA CASERA</p> <p>VERDURAS AL VAPOR</p> <p>PAN INTEGRAL GELATINA S/A</p>	<p><b>MARTES</b> 10-SEP. -08-OCT.</p> <p>CREMA DE CALABAZA</p> <p>LOMITOS DE CARBONERO</p> <p>ZANAHORIAS SALTEADAS CON CHAMPIÑONES Y COLES</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> 11-SEP. -09-OCT.</p> <p>SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO</p> <p>ROPAVIEJA</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>JUEVES</b> 12-SEP. -10-OCT.</p> <p>PURÉ DE PUERROS</p> <p>TORTILLA DE CALABACÍN</p> <p>ENSALADA DIVERTIDA FRUTA NATURAL</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>VIERNES</b> 13-SEP. -11-OCT.</p> <p>POTAJE VERDE</p> <p>MUSLO DE POLLO DESHUESADO</p> <p>SANFAINA</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR DESNATADO</p>
<p><b>LUNES</b> 16-SEP. -14-OCT.</p> <p>SOPA DE CARNE</p> <p>CARBONERO AL CALDO CORTO</p> <p>PIMIENTO VERDE ASADO</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>MARTES</b> 17-SEP. -15-OCT.</p> <p>CREMA DE CALABACÍN</p> <p>ARVEJAS COMPUESTAS DE LA HUERTA</p> <p>HUEVO GUISADO</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR DESNATADO</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> 18-SEP. -16-OCT.</p> <p>RANCHO CANARIO</p> <p>LOMO AL NATURAL</p> <p>ENSALADA VERDE</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>JUEVES</b> 19-SEP. -17-OCT.</p> <p>PURÉ DE 7 VERDURAS</p> <p>ATÚN AL HORNO</p> <p>LÁMINAS DE TOMATE</p> <p>PAN INTEGRAL GELATINA S/A</p>	<p><b>VIERNES</b> 20-SEP. -18-OCT.</p> <p>POTAJE DE ALUBIAS BLANCAS</p> <p>TERNERA EN SU JUGO</p> <p>PANACHÉ DE VERDURAS BC</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>
<p><b>LUNES</b> 23-SEP. -21-OCT.</p> <p>SOPA DE PESCADO</p> <p>MUSLO DE POLLO SIN PIEL AL HORNO</p> <p>PISTO DE VERDURAS B.C.</p> <p>PAN INTEGRAL YOGUR DESNATADO</p>	<p><b>MARTES</b> 24-SEP. -22-OCT.</p> <p>POTAJE DE OTOÑO</p> <p>ATÚN AL NATURAL</p> <p>SALTEADO DE ESPINACAS Y CHAMPIÑONES</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>MIÉRCOLES</b> 25-SEP. -23-OCT.</p> <p>PURÉ DE ESPINACAS Y ACELGAS</p> <p>JUDIAS PINTAS COMPUESTAS CON VERDURAS</p> <p>PAN INTEGRAL GELATINA S/A</p>	<p><b>JUEVES</b> 26-SEP. -24-OCT.</p> <p>CREMA DE BRÓCOLI</p> <p>PECHUGA DE PAVO</p> <p>HABICHUELAS Y ZANAHORIAS</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>	<p><b>VIERNES</b> 27-SEP. -25-OCT.</p> <p>POTAJE DE LENTEJAS CON CALABAZA</p> <p>LOMITOS DE MERLUZA AL HORNO</p> <p>ENSALADA CALIFORNIA ESPECIAL</p> <p>PAN INTEGRAL FRUTA NATURAL</p>

