



Sin leche

MENU SIN LECHE Y SIN FRUTOS SECOS SEPTIEMBRE 2021**TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE LACTOSA NI PROTEÍNA DE LA LECHE NI FRUTOS SECOS (Ni trazas de los mismos).**

LUNES 30 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81	MARTES 31 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 1 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71	JUEVES 2 ENSALADA (DE TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIA) JUDÍAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 640 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 28 HC 60	VIERNES 3 JUDÍAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56
LUNES 6 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 7 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 8 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 88	JUEVES 9 ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 90	VIERNES 10 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 34 GRASA 22 HC 81
LUNES 13 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 98	MARTES 14 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 15 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57	JUEVES 16 ENSALADA DE TOMATE Y MAÍZ JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 17 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 83
LUNES 20 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60	MARTES 21 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 22 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88	JUEVES 23 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO (garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 69 GRASA 13 HC 85	VIERNES 24 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 19 HC 80
LUNES 27 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 2,3 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96	MARTES 28 PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 29 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93	JUEVES 30 ENSALADA DE TOMATE LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos 3 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94	VIERNES 1 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA YOGUR DE SOJA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos 3,4 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC81

*Alérgenos: 1-Leche, 2-Huevo, 3-Gluten, 4-Pescado, 5-Crustáceos. 6-moluscos, 7-Frutos secos, 8-Apio, 9-Cacahuets, 10-Mostaza, 11-Altramuces, 12- Soja, 13-Sésamo, 14-Sulfitos

Verdura de temporada: CALABACÍN

-Comer productos de temporada es bueno para tu salud, tu bolsillo y el medio ambiente. Además de ayudar a reducir las emisiones de CO2 y apoyar la sostenibilidad de la tierra, consumes productos que han sido recogidos en su punto óptimo de maduración a un precio justo y que favorece la economía local. -

Más info: <https://soydetemporada.es/>

RECOMENDACIONES DE CENA



Sin leche



RECOMENDACIONES DE CENAS SEPTIEMBRE 2021 SIN LECHE NI FRUTOS SECOS

<u>LUNES 30</u> VERDURA FILETES PECHUGA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 31</u> ENSALADA POLLO C/VERDURAS HORNO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 1</u> VERDURA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 2</u> HORTALIZAS PESCADO BLANCO FRUTA	<u>VIERNES 3</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO FRUTA
<u>LUNES 6</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 7</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 8</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 9</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 10</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA
<u>LUNES 13</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 14</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 15</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 16</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 17</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 20</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 21</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 22</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 23</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	<u>VIERNES 24</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 27</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 28</u> ENSALADA PESCADO BLANCO <u>FRUTA</u>	<u>MIÉRCOLES 29</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 30</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 1</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA