



MENU SIN LEGUMBRES SEPTIEMBRE 2021



<u>LUNES 30</u> MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 PROTEÍNAS G. 28 GRASA 17 HC 81 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 31</u> ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 80 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 1</u> CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 71 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 2</u> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	<u>VIERNES 3</u> JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 20 HC 56 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 6</u> MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 7</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 8</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 18 HC 88 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 9</u> ENSALADA DE TOMATE TERNERA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 633 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 10</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 34 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 13</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEÍNAS G 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 14</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEÍNAS G. 18 GRASA 17 HC 80 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 15</u> SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 16</u> ENSALADA (DE TOMATE Y ZANAHORIA) LOMO PLANCHA CON VERDURAS FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 650 PROTEÍNAS G. 16 GRASA 28 HC 69 Alérgenos 3	<u>VIERNES 17</u> PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL 632 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 20 HC 83 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 20</u> CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 21</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 32 HC 46 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 22</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 20 HC 88 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 23</u> MENESTRA DE VERDURAS TORTILLA C/ENSALADA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 622 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 22 HC 83 Alérgenos 2,3	<u>VIERNES 24</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEÍNAS G. 30 GRASA 19 HC 80 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 27</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 28</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEÍNAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 29</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEÍNAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 30</u> ENSALADA DE TOMATE LOMO CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL 641 PROTEÍNAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 1</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEÍNAS G. 35 GRASA 22 HC81 Alérgenos 1, 3,4

*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 LEGUMBRES

SEPTIEMBRE 2021

<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 LÁCTEO	<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 LÁCTEO	<u>VIERNES 10</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<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 LÁCTEO	<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 LÁCTEO	<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 FRUTA	<u>MIÉRCOLES 29</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 30</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 1</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO