

MENU SEPTIEMBRE 2021

El exceso de carne, pescado, huevos y lácteos tiene un alto coste para nuestra salud y el medio ambiente: por eso, fomentamos el consumo de vegetales, especialmente verduras, frutas y legumbres.

LUNES 30 MACARRONES CON SALSA ZANAHORIA TORTILLA ESPAÑOLA C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 605 Alérgenos PROTEÍNAS G. 28 1,2,3 GRASA 18 HC 81	MARTES 31 ARROZ C/ VERDURAS MERLUZA HORNO C/CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 675 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 3,4 GRASA 18 HC 80	MIÉRCOLES 1 CREMA DE PUERRO POLLO ASADO CON ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 521 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 GRASA 18 HC 71	JUEVES 2 MENESTRA DE VERDURA JUDIAS PINTAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 603 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 22 HC 63	VIERNES 3 JUDIAS VERDES CON TOMATE MERLUZA PLANCHA C/PATATAS PANADERA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 668 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 1, 3,4 GRASA 20 HC 56
LUNES 6 MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2,3 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 PROTEÍNAS G. 19 3 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 8 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1, 3,4 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 PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 19 HC 90	VIERNES 10 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEÍNAS G. 34 1, 3,4 GRASA 22 HC 81
LUNES 13 SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 Alérgenos PROTEÍNAS G. 16 1,2,3 GRASA 28 HC 98	MARTES 14 PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 17 HC 80	MIÉRCOLES 15 SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1, 3 GRASA 20 HC 57	JUEVES 16 MENESTRA DE VERDURA JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 609 Alérgenos PROTEÍNAS G. 18 3 GRASA 19 HC 91	VIERNES 17 PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1, 3,4 GRASA 20 HC 83
LUNES 20 CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1,2,3 GRASA 18 HC 60	MARTES 21 PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 3,4 GRASA 32 HC 46	MIÉRCOLES 22 ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 Alérgenos PROTEÍNAS G. 19 1,3 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 PROTEÍNAS G. 69 3 GRASA 13 HC 85	VIERNES 24 ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 Alérgenos PROTEÍNAS G. 30 1, 3,4 GRASA 19 HC 80
LUNES 27 PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 21 1,2,3 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 PROTEÍNAS G. 19 3 GRASA 25 HC 71	MIÉRCOLES 29 SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 Alérgenos PROTEÍNAS G. 20 1, 3,4 GRASA 18 HC 93	JUEVES 30 JUDIAS VERDES SALTEADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 Alérgenos PROTEÍNAS G. 17 3 GRASA 19 HC 94	VIERNES 1 ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 Alérgenos PROTEÍNAS G. 35 1, 3,4 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**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