

MENU SEPTIEMBRE 2022

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.

<u>LUNES 5</u> MENESTRA DE VERDURA TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 6</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 7</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 592 PROTEINAS G. 19 GRASA 18 HC 88 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 8</u> ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 90 Alérgenos 3	<u>VIERNES 9</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS G. 34 GRASA 22 HC 81 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 12</u> SPAGUETTIS CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON PUERRO LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 604 PROTEINAS G. 16 GRASA 28 HC 98 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 13</u> PURÉ DE VERDURAS DE TEMPORADA FILETES DE TERNERA EN SALSA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 18 GRASA 17 HC 80 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 14</u> SOPA DE LETRAS POLLO ENCEBOLLADO CON ARROZ LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 598 PROTEINAS G. 20 GRASA 20 HC 57 Alérgenos 1, 3	<u>JUEVES 15</u> MENESTRA DE VERDURA JUDIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 609 PROTEINAS G. 18 GRASA 19 HC 91 Alérgenos 3	<u>VIERNES 16</u> PASTEL DE COLIFLOR CON BROCOLI Y PATATA GRATINADO MERLUZA EN SALSA VERDE C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 632 PROTEINAS G. 21 GRASA 20 HC 83 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 19</u> CREMA DE PUERRO TORTILLA FRANCESA C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 610 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 60 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 20</u> PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y MERLUZA ENSALADA DE TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 616 PROTEINAS G. 20 GRASA 32 HC 46 Alérgenos 3,4	<u>MIÉRCOLES 21</u> ESPIRALES EN SALSA DE TOMATE NATURAL TERNERA EN SALSA CON VERDURAS Y PATATAS LACTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 624 PROTEINAS G. 19 GRASA 20 HC 88 Alérgenos 1,3	<u>JUEVES 22</u> SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, , gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 570 PROTEINAS G. 69 GRASA 13 HC 85 Alérgenos 3	<u>VIERNES 23</u> ARROZ C/ VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO C/CEBOLLA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 677 PROTEINAS G. 30 GRASA 19 HC 80 Alérgenos 1, 3,4
<u>LUNES 26</u> PASTA CON VERDURAS Y TOMATE TORTILLA DE PATATAS C/ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 21 GRASA 18 HC 96 Alérgenos 1,2,3	<u>MARTES 27</u> PURE DE CALABACÍN Y PUERRO POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 670 PROTEINAS G. 19 GRASA 25 HC 71 Alérgenos 3	<u>MIÉRCOLES 28</u> SOPA DE FIDEOS MERLUZA EN SALSA VERDE LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 611 PROTEINAS G. 20 GRASA 18 HC 93 Alérgenos 1, 3,4	<u>JUEVES 29</u> JUDIAS VERDES SALTEADAS LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y CARNE DE TERNERA FRUTA, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 641 PROTEINAS G. 17 GRASA 19 HC 94 Alérgenos 3	<u>VIERNES 30</u> ARROZ C/ HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ENSALADA LÁCTEO, PAN/AGUA ENERGIA KAL. 692 PROTEINAS 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-Cacahuètes, 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 2022**

<u>LUNES 5</u> ENSALADA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 6</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 7</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 8</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA LÁCTEO	<u>VIERNES 9</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO
<u>LUNES 12</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 13</u> ENSALADA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 14</u> VERDURAS TORTILLA FRUTA	<u>JUEVES 15</u> HORTALIZAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 16</u> ENSALADA JAMON YORK PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 19</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	<u>MARTES 20</u> ENSALADA POLLO ASADO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 21</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 22</u> VERDURAS LENGUADO AL HORNO LÁCTEO	<u>VIERNES 23</u> ENSALADA SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
<u>LUNES 26</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 27</u> ENSALADA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 28</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 29</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 30</u> ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO