

MENÚ SEPTIEMBRE 2023 SIN HUEVO

***TODA LA MATERIA PRIMA USADA EN ESTE MENÚ NO CONTIENE HUEVO NI TRAZAS DEL MISMO.**

LUNES 4 CODITOS CON VERDURAS LOMO CERDO c/zanahoria LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 5 PURE DE CALABACÍN Y BONIATO POLLO AL HORNO c/ensalada de garbanzos y cebolla FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 6 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA HORNO ENCEBOLLADA LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 7 LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y MIJO ENSALADA DE MAÍZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 8 ARROZ c/HORTALIZAS Y VERDURAS MERLUZA HORNO C/ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:397 - PR: 16.2g - LIP: 11.7g - HC: 63.4g				
LUNES 11 SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA FILETE DE PAVO CON ESPINACAS LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 12 CALABACÍN SALTEADO CON CEBOLLA MERLUZA EN SALSA VERDE FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 13 ARROZ CON TOMATE POLLO AL HORNO con patatas LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 14 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 15 PURÉ DE VERDURAS MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:399 - PR: 15.7g - LIP: 12.2g - HC: 65.3g				
LUNES 18 CREMA DE PATATA Y PUERRO FILETE DE CERDO con ensalada de pepino LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 19 ESPIRALES con tomate y zanahoria ESTOFADO DE TERNERA con guisantes FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 20 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON PIMIENTOS MERLUZA PLANCHA con patatas al horno LÁCTEO,PAN/AGUA 	JUEVES 21 JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS EMPANADILLAS CASERAS DE POLLO AL HORNO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 22 ARROZ c/VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA HORNO c/ensalada LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:402 - PR: 16.6g - LIP: 12.5g - HC: 67.1g				
LUNES 25 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) PAVO AL HORNO con ensalada de lechuga y tomate LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 26 PURÉ DE PATATA Y GUISANTES RAGOUT DE CERDO c/arroz pilaf FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 27 MACARRONES con tomate y zanahoria MERLUZA HORNO en salsa verde LÁCTEO, PAN/AGUA 	JUEVES 28 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 29 PAELLA DE VERDURAS (de temporada) MERLUZA PLANCHA c/patata panadera LÁCTEO,PAN/AGUA
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal:404 - PR: 16.8g - LIP: 11.6g - HC: 67.6g				

LAS NOTIFICACIONES DE MOLUSCOS Y CRUSTÁCEOS EN LOS DÍAS DE PESCADO, SE DEBE AL HECHO DE SER CONGELADOS (POR NORMATIVA), Y NO GARANTIZAN LA INEXISTENCIA DE TRAZAS DE LOS MISMOS, ASÍ COMO EL SÉSAMO EN EL PAN



Verdura de temporada: CALABACÍN (Rico en vitaminas antioxidantes como la vitamina C, y en vitaminas del complejo B, minerales como el potasio y fósforo. Tiene un contenido de hierro importante).
 -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/>

Verdura y Fruta
de temporada SEPTIEMBRE

