

MENÚ SEPTIEMBRE 2023

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 4 CODITOS CON VERDURAS REVUELTO DE HUEVO 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 MAIZ 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:395 - PR: 15.9g - LIP: 11.2g - HC: 63.2g				
LUNES 11 SPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE CASERA TORTILLA ESPAÑOLA DE 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:397 - PR: 15.3g - LIP: 11.9g - HC: 64.1g				
LUNES 18 CREMA DE PATATA Y PUERRO TORTILLA FRANCESA 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 GUISADAS 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:400 - PR: 16.2g - LIP: 12.0g - HC: 66.8g				
LUNES 25 MENESTRA DE VERDURAS (de temporada) TORTILLA ESPAÑOLA 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:402 - PR: 16.4g - LIP: 11.0g - HC: 67.0g				

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



RECOMENDACIONES DE CENA SEPTIEMBRE 2023

LUNES 4 VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	MARTES 5 VERDURAS FILETE DE JAMÓN LÁCTEO	MIÉRCOLES 6 ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA FRUTA	JUEVES 7 HORTALIZAS FILETE DE TERNERA LÁCTEO	VIERNES 8 ENSALADA POLLO PLANCHA MACEDONIA FRUTAS
LUNES 11 VERDURA EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	MARTES 12 VERDURAS FILETES SAJONIA PLANCHA LÁCTEO	MIÉRCOLES 13 VERDURAS LENGUADO AL HORNO FRUTA	JUEVES 14 ENSALADA FILETE DE TERNERA LÁCTEO	VIERNES 15 ENSALADA TORTILLA FRANCESA MACEDONIA FRUTAS
LUNES 18 ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	MARTES 19 VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	MIÉRCOLES 20 ENSALADA REVUELTO HUEVO FRUTA	JUEVES 21 ENSALADA FILETES DE CERDO LÁCTEO	VIERNES 22 VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS
LUNES 25 VERDURAS EMPANADILLAS DE BONITO FRUTA	MARTES 26 VERDURAS POLLO ASADO LÁCTEO	MIÉRCOLES 27 VERDURAS CROQUETAS CASERAS FRUTA	JUEVES 28 ENSALADA TORTILLA ESPAÑOLA LÁCTEO	VIERNES 29 ENSALADA FILETES PAVO PLANCHA MACEDONIA FRUTAS

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/>

