

MENU SIN LENTEJAS SEPTIEMBRE 2024 E.I. EL TREN

ESTE MENÚ NO CONTIENE LENTEJAS NI TRAZAS DE LAS MISMAS.

Feliz CursO 	Feliz CursO 	MIÉRCOLES 4 CREMA DE VERDURAS MERLUZA AL HORNO LÁCTEO , PAN/AGUA 	JUEVES 5 ENSALADA DE TOMATE POLLO CON VERDURAS Y MIJO FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 6 ARROZ CON TOMATE FILETE DE CERDO C/ ENSALADA LÁCTEO , PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 399 PR: 17.0 g LIP: 11.1 g HC: 56.2				
LUNES 9 SPAGUETTIS CON TOMATE TORTILLA DE PATATA CON CALABACÍN LÁCTEO , PAN/AGUA 	MARTES 10 ENSALADA DE TOMATE PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y PESCADO FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 11 SOPA DE LETRAS Y VERDURAS POLLO AL LIMÓN CON PATATAS HORNO LÁCTEO , PAN/AGUA 	JUEVES 12 ENSALADA DE MAIZ JUDIAS BLANCAS GUIADAS CON VERDURAS Y ARROZ FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 13 MENESTRA DE TEMPORADA RAGOUT EN SALSA DE ZANAHORIA LÁCTEO , PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 403 PR: 17.2 g LIP: 11.3g HC: 58.1				
LUNES 16 CREMA DE VERDURAS TORTILLA DE PATATA CON ZANAHORIA LÁCTEO, PAN/AGUA 	MARTES 17 MENESTRA DE VERDURAS DE TEMPORADA MERLUZA AL HORNO C/PATATA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 18 ENSALADA DE MAIZ PASTA CON VERDURAS DE TEMPORADA Y POLLO SALTEADO LÁCTEO , PAN/AGUA 	JUEVES 19 SOPA DE COCIDO COCIDO COMPLETO(garbanzos, morcillo, gallina, zanahoria, patata y repollo) FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 20 ARROZ C/ VERDURAS BACALAO HORNO CON PATATAS LÁCTEO , PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 407 PR: 16.6g LIP: 12.1g HC: 59.8				
LUNES 23 PASTA CON TOMATE TORTILLA FRANCESA C/CALABACÍN LÁCTEO,PAN/AGUA 	MARTES 24 PURE DE VERDURAS POLLO PLANCHA CON ENSALADA DE GARBANZOS, TOMATE Y CEBOLLA FRUTA, PAN/AGUA 	MIÉRCOLES 25 SOPA DE FIDEOS SALMÓN AL HORNO LÁCTEO , PAN/AGUA 	JUEVES 26 COCA CASERA LOMO CON VERDURA FRUTA, PAN/AGUA 	VIERNES 27 ENSALADA DE ZANAHORIA ARROZ C/ CARNE Y VERDURAS LÁCTEO , PAN/AGUA 
VALORES NUTRICIONALES MEDIA SEMANAL: Kcal: 395 PR: 16.7g LIP: 12.0g HC: 53.2				

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 del mes: 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/>

Verdura y Fruta
de-temporada SEPTIEMBRE



RECOMENDACIONES DE CENAS SEPTIEMBRE 2024

<i>Verdura y Fruta</i> de temporada SEPTIEMBRE			<u>JUEVES 5</u> ENSALADA PESCADO AZUL LACTEO	<u>VIERNES 6</u> VERDURAS TERNERA PLANCHA FRUTA
<u>LUNES 9</u> VERDURAS POLLO ASADO FRUTA	<u>MARTES 10</u> VERDURAS HAMBURGUESA TERNERA FRUTA	<u>MIÉRCOLES 11</u> ENSALADA CALAMARES FRUTA	<u>JUEVES 12</u> VERDURA PESCADO BLANCO FRUTA	<u>VIERNES 13</u> ENSALADA PIZZA MEDITERRANEA LACTEO
<u>LUNES 16</u> VERDURAS POLLO HORNO FRUTA	<u>MARTES 17</u> VERDURAS EMPANADILLAS DE CARNE FRUTA	<u>MIÉRCOLES 18</u> ENSALADA PESCADO AZUL FRUTA	<u>JUEVES 19</u> VERDURAS SALCHICHAS AL HORNO MACEDONIA FRUTAS	<u>VIERNES 20</u> ENSALADA TORTILLA LACTEO
<u>LUNES 23</u> VERDURA FILETE DE MERLUZA PLANCHA FRUTA	<u>MARTES 24</u> ENSALADA FILETE DE CERDO FRUTA	<u>MIÉRCOLES 25</u> ENSALADA FILETE DE TERNERA FRUTA	<u>JUEVES 26</u> HORTALIZAS SARDINA PLANCHA FRUTA	<u>VIERNES 27</u> VERDURAS TORTILLA ESPAÑOLA LACTEO

Verdura del mes: 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/>