



MENÚ SEPTIEMBRE 2023 BASAL



1

VACACIONES

4

5

6

7

8

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

VACACIONES

11

610 Kcal. P.: 20 HC.: 36 L.: 15

12

720 Kcal. P.: 31 HC.: 38 L.: 17

13

690 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 15

14

700 Kcal. P.: 26 HC.: 45 L.: 20

15

605 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 13

ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ACEITUNAS
CREMA DE VERDURAS **ECOLÓGICAS** (12)
LOMO FRESCO BRASEADO CON VERDURITAS

ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES (6)
ESTOFADO DE TERNERA CON PATATA (12)
MERLUZA HORNO CON SANFAINA (4)

ENSALADA LECHUGA ,TOMATE Y ZANAHORIA
ARROZ A BANDA (2,4,13)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
ESPAGUETTIS CON SALMON Y SALSAS DE TOMATE CASERA (1,3,4)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS

ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y MAIZ
ALUBIAS **ECOLÓGICAS** ESTOFADAS CON VERDURAS (12)
PALOMETA EN SALSAS MERY (4)

FRUTA DE TEMPORADA

LÁCTEO (7)

18

630 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 23

19

735 Kcal. P.: 30 HC.: 40 L.: 20

20

595 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13

21

810 Kcal. P.: 28 HC.: 55 L.: 24

22

700 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 22

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNA
SOPA DE AVE CON FIDEOS (1,3)
FILETE DE AGUJA DE CERDO EN SALSAS CON VERDURA

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
ESTOFADO DE POLLO CON PATATAS (12)
FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSAS VERDE (4)

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y BROTES (6)
LENTEJAS **ECOLÓGICAS** ESTOFADAS CON VERDURAS (12)
TORTILLA DE CALABACIN Y PATATA (3)

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
MACARRONES **INTEGRALES** EN SALSAS DE TOMATE **ECOLÓGICA** CON ATÚN (1,3,4)
RUSTIDERA DE POLLO Y CAMA DE PATATA (12)

ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y MAIZ
ARROZ AL HORNO DE VERDURAS **ECOLÓGICAS**
FILETE DE JUREL EN SALSAS MARINERA (4)

FRUTA DE TEMPORADA

LÁCTEO (7)

25

620 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 16

26

595 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 13

27

830 Kcal. P.: 30 HC.: 57 L.: 26

28

600 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 14

29

700 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 22

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIA
FIDEUA MARINERA DE CALAMAR Y BACALAO (1,2,3,4,13)
TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y ACEITUNAS
ALUBIAS **ECOLÓGICAS** ESTOFADAS CON VERDURAS (12)
MERLUZA AL HORNO SALSAS DE TOMATE CASERA (4)

ENSALADA LECHUGA, TOMATE Y REMOLACHA
ESPIRALES EN SALSAS BOLOÑESA CASERA (1,3)
ALITAS DE POLLO AL AJILLO CON PATATA DADO

ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y BROTES (6)
CREMA DE VERDURAS **ECOLÓGICAS** (12)
LOMO FRESCO EN ADOBO CASERO ASADO CON PATATA PANADERA (12)

ENSALADA LECHUGA,TOMATE Y MAIZ
ARROZ DE MAGRO Y VERDURA
PASTEL DE SALMÓN CON TOMATE (4)

FRUTA DE TEMPORADA

LÁCTEO (7)

FRUTA DE TEMPORADA

FRUTA DE TEMPORADA

LÁCTEO (7)

NOTA: Leyenda: Kcal.: Kilocalorías (Energía) / P: Proteínas/ H: Hidratos de Carbono / L: Lípidos / G: ácidos Grasos saturados. Valores de nutrientes expresados en % sobre energía total. Nuestros menús incluyen PAN y la bebida será AGUA. DETRÁS DECLARACIÓN DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14) Y TRAZAS DE ALERGENOS (1,2,3,4,5,6,7,8,9,10,11,12,13,14)