

Menú de septiembre

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de arroz Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Lacitos con tomate Bacalao al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche	Alubias con verduras Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa de cebolla Patatas a cuadros Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Ensalada de pasta con atún Escalope Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Halibut empanado Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de coliflor Pollo asado Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	722	24,6	75,9	33,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	606	37	67,3	19,9	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	753	40,9	97,9	19,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 13	756	43,3	88,4	20,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	808	21,2	73,2	45,2	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	656	20	60,4	34,9	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	786	37,7	62,8	41,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 19	741	42,6	79,8	23,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 20	793	36,4	104	23,7	Verdura,cerne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 24	789	36,7	78,7	35,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 25	782	32,1	89,9	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	794	38,6	98,2	25	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Lunes 30	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo

Menú de septiembre celiacos

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de arroz Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Lacitos con tomate Bacalao al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche	Alubias con verduras Halibut al horno Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa de cebolla Patatas a cuadros Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Ensalada de pasta con atún Filete de cerdo plancha Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de coliflor Pollo asado Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	722	24,6	75,9	33,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	606	37	67,3	19,9	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	753	40,9	97,9	19,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 13	743	41,2	78,8	24,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	808	21,2	73,2	45,2	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	656	20	60,4	34,9	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	715	33	77,8	39,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 19	741	42,6	79,8	23,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 20	793	36,4	104	23,7	Verdura,cerne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 24	789	36,7	78,7	35,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 25	782	32,1	89,9	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	781	36,5	88,6	28,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Lunes 30	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos al huevo

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de arroz (sin huevo) Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Lacitos con tomate Bacalao al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche	Alubias con verduras Halibut al horno Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa de cebolla Patatas a cuadros Fruta y leche	Puré de calabaza Filete de ternera Ensalada de manzana Yogur o fruta	Ensalada de pasta con atún Filete de cerdo plancha Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo de cerdo Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de coliflor Pollo asado Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	722	24,6	75,9	33,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	564	33,7	67,1	16,7	Verdura,pescado,fruta.
Miercoles 11	753	40,9	97,9	19,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 13	743	41,2	78,8	24,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	808	21,2	73,2	45,2	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	705	36,3	58,6	34,1	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	715	33	77,8	39,4	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 19	741	42,6	79,8	23,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 20	793	36,4	104	23,7	Verdura,cerne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 24	789	36,7	78,7	35,1	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 25	736	37,8	89,1	21,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	781	36,5	88,6	28,8	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Lunes 30	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,pescado,fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos legumbres

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de arroz Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Lacitos con tomate Bacalao al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche	Puré de zanahoria Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Arroz con verduras Filete de ternera Calabacín salteado Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Ensalada de pasta con atún Escalope Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Crema de verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias salteadas Yogur o fruta	Puré de verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Halibut empanado Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de coliflor Pollo asado Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	722	24,6	75,9	33,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	606	37	67,3	19,9	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	753	40,9	97,9	19,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 13	654	31,9	81,2	20	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	827	31,4	76,8	41,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	656	20	60,4	34,9	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	786	37,7	62,8	41,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 19	614	30,8	66,1	22,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 20	793	36,4	104	23,7	Verdura,cerne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 24	789	36,7	78,7	35,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 25	619	21,5	70,8	25,4	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	794	38,6	98,2	25	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Lunes 30	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos al pescado

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de arroz Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Lacitos con tomate Hamburguesa Brécol rehogado Fruta y leche	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche	Alubias con verduras Filete de lomo Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa de cebolla Patatas a cuadros Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Ensalada de pasta con jamón Escalope Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con tomate Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche	Arroz con pollo Filete de ternera Zanahorias y guisantes Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Filete de lomo Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de coliflor Pollo asado Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	722	24,6	75,9	33,1	Pasta,carne,fruta o lácteo
Martes 10	606	37	67,3	19,9	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	817	29,2	98	32,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Viernes 13	672	38	77,6	18,2	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	808	21,2	73,2	45,2	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Martes 17	656	20	60,4	34,9	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	827	35,4	83,6	37,1	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Jueves 19	741	42,6	79,8	23,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 20	868	33	98,8	36	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,carne,fruta o lácteo.
Martes 24	852	42,1	74,5	41,9	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 25	782	32,1	89,9	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	710	33,3	87,4	22,9	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,carne,fruta o lácteo.
Lunes 30	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo

Menú de septiembre alérgicos proteína leche

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche de soja	Sopa de arroz Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur de soja o fruta	Lacitos con tomate Bacalao al horno Brécol rehogado Fruta y leche de soja	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche de soja	Alubias con verduras Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta y leche de soja
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa de cebolla Patatas a cuadros Fruta y leche de soja	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur de soja o fruta	Ensalada de pasta con atún Escalope Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche de soja	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche de soja	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche de soja
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche de soja	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Yogur de soja o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche de soja	Espaguetis con jamón Halibut empanado Ensalada mixta Fruta y leche de soja	Crema de coliflor Pollo asado Patatas a cuadros Fruta y leche de soja
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche de soja				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	722	24,6	75,9	33,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo de soja
Martes 10	606	37	67,3	19,9	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	753	40,9	97,9	19,5	Verdura,carne,fruta
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo de soja
Viernes 13	756	43,3	88,4	20,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo de soja
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	808	21,2	73,2	45,2	Arroz,pescado,fruta o lácteo de soja.
Martes 17	656	20	60,4	34,9	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	786	37,7	62,8	41,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo de soja
Jueves 19	741	42,6	79,8	23,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo de soja
Viernes 20	793	36,4	104	23,7	Verdura,cerne,fruta o lácteo de soja
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo de soja
Martes 24	789	36,7	78,7	35,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 25	782	32,1	89,9	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo de soja
Jueves 26	794	38,6	98,2	25	Verdura,carne,fruta o lácteo de soja
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo de soja.
Lunes 30	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo de soja

Menú de septiembre alérgicos frutos secos

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas fritas Fruta y leche	Sopa de arroz Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur o fruta	Lacitos con tomate Bacalao al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche	Alubias con verduras Halibut empanado Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa de cebolla Patatas a cuadros Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla de patata Ensalada de manzana Yogur o fruta	Ensalada de pasta con atún Escalope Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Halibut empanado Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de coliflor Pollo asado Patatas a cuadros Fruta y leche
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	722	24,6	75,9	33,1	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 10	606	37	67,3	19,9	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	753	40,9	97,9	19,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Viernes 13	756	43,3	88,4	20,3	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	808	21,2	73,2	45,2	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Martes 17	656	20	60,4	34,9	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	786	37,7	62,8	41,8	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Jueves 19	741	42,6	79,8	23,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo.
Viernes 20	793	36,4	104	23,7	Verdura,cerne,fruta o lácteo
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo.
Martes 24	789	36,7	78,7	35,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 25	782	32,1	89,9	28,6	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 26	794	38,6	98,2	25	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo.
Lunes 30	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo

Menú de septiembre bajo en grasa

CURSO 19-20

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
Crema de verduras Pollo asado Patatas al vapor Fruta y leche	Sopa de arroz Lomo adobado Ensalada de zanahoria Yogur desnatado o fruta	Lacitos con tomate Bacalao al horno Brécol rehogado Fruta y leche	Arroz con verduras Ragout de ternera Zanahorias y champiñones salteados Fruta y leche	Alubias con verduras Halibut al horno Ensalada de maíz Fruta y leche
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
Judías verdes con tomate Albóndigas en salsa de cebolla Patatas al vapor Fruta y leche	Puré de calabaza Tortilla francesa Ensalada de manzana Yogur desnatado o fruta	Ensalada de pasta con atún Fielete de cerdo plancha Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo plancha Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz con tomate Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
Sopa de fideos Burguer meat (Hamburguesa) Puré de patata Fruta y leche	Arroz con pollo Merluza al horno Zanahorias y guisantes Yogur desnatado o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla francesa Ensalada de maíz Fruta y leche	Espaguetis con jamón Halibut al horno Ensalada mixta Fruta y leche	Crema de coliflor Pollo asado Patatas al vapor Fruta y leche
LUNES 30				
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche				

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 2269/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información llamar al teléfono 913644130

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Lunes 9	623	23,8	75	23	Pasta,pescado,fruta o lácteo desnatado
Martes 10	606	37	67,3	19,9	Verdura,huevo,fruta.
Miercoles 11	753	40,9	97,9	19,5	Verdura,carne,fruta o lácteo desnatado
Jueves 12	757	28,7	75,3	35,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Viernes 13	743	41,1	78,9	24,1	Verdura,huevo,fruta o lácteo desnatado
Sabado 14					
Domingo 15					
Lunes 16	763	22,9	83,4	34,6	Arroz,pescado,fruta o lácteo desnatado
Martes 17	600	20,8	58,9	29,2	Pasta,carne,fruta.
Miércoles 18	715	20,9	58,9	29,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Jueves 19	741	42,6	79,8	23,8	Verdura,huevo,fruta o lácteo desnatado
Viernes 20	793	36,4	104	23,7	Verdura,cerne,fruta o lácteo desnatado
Sábado 21					
Domingo 22					
Lunes 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo desnatado
Martes 24	789	36,7	78,7	35,1	Verdura,huevo,fruta.
Miércoles 25	717	26,7	77,2	29,6	Verdura,carne,fruta o lácteo desnatado
Jueves 26	781	36,5	88,6	28,8	Verdura,carne,fruta o lácteo desnatado
Viernes 27	700	26,4	53,8	30,4	Arroz,pescado,fruta o lácteo desnatado
Lunes 30	636	21,8	69,7	28,4	Pasta,huevo,fruta o lácteo desnatado