



SEPTIEMBRE 2024

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	VALORACIÓN
9	10	11	12	13	
Lechuga, aceitunas, tomate y pepino Macarrones integrales con atún y tomate [1] [3] [4] [6] [10] [12] Burger de coliflor y queso [1] [2] [3] [7] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Lentejas eco con verduras de verano [1] [6] Merluza en tempura de garbanzo [4] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, remolacha y olivas Sopa vegetal con estrellitas [1] [3] [6] [9] [12] Pollo asado en su jugo [6] Crujiente de berenjena [1] Pan integral y leche [1] [2]	Ensalada completa Arroz a la cubana [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Crema de garrofón [6] Lomo asado con patata panadera [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2499 Kj 598 Kcal LIP 24.5 g AGS 5.4 g HC 63.8 g Azúcar 14.9 g Proteínas 27.6 g Sal 1.9 g
16	17	18	19	20	
Ensalada de espirales integrales [1] [3] [4] [6] Croquetas de zanahoria [1] [2] [7] [12] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Garbanzos eco con verduritas [6] Tortilla de patata y cebolla [3] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, remolacha y olivas Tosta integral de queso fresco artesano y tomate [2] Fideos a la cazuela [1] [3] [6] [10] [12] Yogur artesano [2]	Brotes, lechuga, tomate y manzana Crema de alubia roja eco con calabaza [6] Pechuga de pollo con tomate y cebolla blanca Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, queso y semillas [2] [6] [7] [8] [9] [12] [14] Arroz horneado con verduras [6] Pescado fresco [4] Pan integral y fruta [1]	Energía 2518 Kj 603 Kcal LIP 22.1 g AGS 4.6 g HC 70.3 g Azúcar 17.0 g Proteínas 28.3 g Sal 1.6 g
23	24	25	26	27	
Lechuga, aceitunas, tomate y pepino Lentejas eco con calabaza [1] [6] Tortilla francesa [3] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, pepino y zanahoria Espaguetis integrales al queso [1] [2] [3] [10] [12] Ventresca con salsa de perejil y ajo [4] [6] Pan integral y fruta [1]	Lechuga, tomate, remolacha y olivas Crema de judía verde [6] Ternera guisada [6] Cous cous [1] [6] Pan integral [1] Leche merengada casera [2]	Brotes, lechuga, tomate y manzana Caballa desmigada, tomate natural y rodajas de aceituna [4] Arroz con rape [4] [5] [6] [13] Pan integral y fruta [1]	Ensalada de verano [6] Pollo asado a la pinya [6] Pan integral y fruta [1]	Energía 2285 Kj 547 Kcal LIP 23.2 g AGS 5.9 g HC 60.8 g Azúcar 16.5 g Proteínas 24.7 g Sal 2.0 g
30					
Lechuga, aceitunas, tomate y pepino Hervido valenciano [6] Lactonesa casera [2] Gallineta en tempura [4] [5] [6] [13] Pisto [6] Pan integral y fruta [1]					Energía 2734 Kj 654 Kcal LIP 29.7 g AGS 4.5 g HC 59.9 g Azúcar 16.8 g Proteínas 31.1 g Sal 1.8 g

- [1] Gluten

[2] Lácteos

[3] Huevo

[4] Pescado

[5] Moluscos

[6] SO2, sulfitos

[7] Sésamo
- [8] Cacahuets

[9] Altramuces

[10] Mostaza

[11] Apio

[12] Soja

[13] Crustáceos

[14] F. de cáscara

No cocinamos con potenciadores del sabor ni colorantes artificiales. Incluimos lácteos de proximidad con reducción de azúcar frente a ediciones anteriores.

Nuestro menú incluye vegetales frescos de temporada: naranja, plátano, pera, manzana, kiwi, piña, repollo, calabaza, calabacín, cebolla, puerro, brócoli, boniato, nabo, zanahoria y espinacas

Menú recomendado y validado nutricionalmente por la dietista - nutricionista colegiada nº CV00639