



MENÚ SEPTIEMBRE 2026 BASAL



		9	690 Kcal. P.: 22 HC.: 49 L.: 15	10	700 Kcal. P.: 26 HC.: 45 L.: 20	11	605 Kcal. P.: 20 HC.: 37 L.: 13		
		ENSALADA LECHUGA ,TOMATE,ACEITUNAS Y ZANAHORIA ARROZ INTEGRAL CON VERDURAS TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)		ENSALADA LECHUGA, TOMATE ,ACEITUNAS Y REMOLACHA ESPAGUETTIS CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE CASERA (1,3,4) PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON VERDURAS		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y MAIZ ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (12) PALOMETA EN SALSA MERY (4)			
		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR SIN AZUCAR (7)			
14	630 Kcal. P.: 22 HC.: 34 L.: 23	15	735 Kcal. P.: 30 HC.: 40 L.: 20	16	595 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13	17	810 Kcal. P.: 28 HC.: 55 L.: 24	18	700 Kcal. P.: 18 HC.: 50 L.: 22
ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNA Y ESPARRAGOS SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS INTEGRALES(1,3) FILETE DE AGUJA DE CERDO ASADO EN SALSA CON VERDURA		ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ACEITUNAS Y ZANAHORIA ESTOFADO DE ALCACHOFAS CON COLIFLOR (12) FILETE DE MERLUZA ENCEBOLLADA EN SALSA VERDE (4)		ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ACEITUNAS Y BROTES (6) LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (12) TORTILLA DE CALABACIN (3)		ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ACEITUNAS Y REMOLACHA MACARRONES EN SALSA DE TOMATE CASERA CON ATÚN (1,3,4) RUSTIDERA DE POLLO AL HORNO (12)		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y MAIZ ARROZ AL HORNO DE VERDURAS ECOLÓGICAS Y GARBANZOS FILETE DE JUREL AL HORNO EN SALSA MARINERA (4)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR SIN AZUCAR (7)	
21	620 Kcal. P.: 17 HC.: 45 L.: 16	22	830 Kcal. P.: 30 HC.: 57 L.: 26	23	595 Kcal. P.: 20 HC.: 40 L.: 13	24	600 Kcal. P.: 21 HC.: 38 L.: 14	25	700 Kcal. P.: 18 HC.: 48 L.: 22
ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ACEITUNAS Y ZANAHORIA FIDEAUA MARINERA DE CALAMAR Y BACALAO (1,2,3,4,13) TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)		ENSALADA LECHUGA, TOMATE,ACEITUNAS Y REMOLACHA ESPIRALES INTEGRALES EN SALSA CASERA DE TOMATE CON VERDURAS (1,3) ALITAS DE POLLO AL AJILLO		ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y ESPARRAGOS ALUBIAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (12) MERLUZA AL HORNO SALSA DE TOMATE CASERA (4)		ENSALADA LECHUGA,TOMATE ,ACEITUNAS Y BROTES (6) CREMA DE VERDURAS ECOLÓGICAS (12) LOMO FRESCO EN ADOBO CASERO ASADO CON PATATA PANADERA (12)		ENSALADA LECHUGA,TOMATE,ACEITUNAS Y MAIZ ARROZ DE ALCACHOFA,CHAMPIÑONES Y GARBANZOS PALOMETA CON SALSA DE TOMATE CASERA (4)	
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		YOGUR SIN AZUCAR (7)	
28	595 Kcal. P.: 20 HC.: 39 L.: 13	29	750 Kcal. P.: 25 HC.: 56 L.: 16	30	780 Kcal. P.: 26 HC.: 58 L.: 18				
ENSALADA LECHUGA, TOMATE ,ACEITUNAS Y BROTES (6) LENTEJAS ECOLÓGICAS ESTOFADAS CON VERDURAS (12) TORTILLA DE ESPINACAS (3)		ENSALADA LECHUGA, TOMATE, ACEITUNAS Y ZANAHORIA MARMITAKO DE ATÚN (4,12) ALBONDIGAS DE POLLO A LA JARDINERA		Día de italia ENSALSADA CAPRENSE (7) SPAGHETTI ALLE VONGOLE (1,3,13) MERLUZA ALLA VICENTINA (4)					
FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA		FRUTA DE TEMPORADA					

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 INTEGRAL (LUNES Y VIERNES) Y PAN BLANCO (MARTES,MIÉRCOLES,JUEVES) 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)..TODAS LAS ELBORACIONES SE REALIZAN CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN EXTRA. LA FRUTA DE TEMPORADA SE INFORMA EN LA PARTE TRASERA DEL MENÚ. TODAS NUESTRAS SALSAS SON ELABORADAS DIARIAMENTE DE MANERA CASERA , CON VERDURAS Y HORTALIZAS.