

**MENÚ SEPTIEMBRE 2022**  
**ALERGIA FRUTOS SECOS**

(almendras, avellanas, nueces, nueces de Brasil, anacardos, pistachos, pacanas y sus derivados)  
SEMILLAS (pipas calabaza, girasol, piñones) Y CACAHUETE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				
12	13	14	15	16
Pan-Lechuga, tomate, maíz, carlota, olivas  Macarrones Italiana (calabacín, berenjena, champi, tomate,cebolla) "Doré" de merluza con champiñones salteados  Fruta	NO Frutos Secos  Lentejas juliana de verduras  Panini integral de vegetal <b>NO SOJA TEXTURIZADA</b>  Helado (no f.secos)	Lechuga, tomate, pepino, olivas, no sésamo Pan Sopa de lluvia  Albondigas jardinera con puré de patatas  <b>Fruta ecológica</b>	Humus de garbanzos con nachos no sesamo Arroz de calamar y ajos tiernos  Tortilla de cebolla con ensalada de tomate  Fruta	Pan-Lechuga, tomate, zanahoria, atún, cebolla  <b>Crema de la Huerta Eco</b>  Jamoncitos de pollo a la barbacoa con cous-cous  Fruta
19	20	21	22	23
Pan-Lechuga, tomate, remolacha, no pipas  Patatas Riojana  Merluza a la plancha con salteado de verduras  Fruta	Pan-Lechuga, tomate, carlota, pepino  Fabada vegetal  Pollo con manzana y maíz  Yogurt	Pan-Lechuga, tomate, espárragos, olivas  <b>Espaguetis integral</b> con atún  Tortilla de zanahoria con queso  Fruta	Pan-Canónigos, tomate, rabanos, no cacahuetes  Sopa de estrellas  Longanizas con patatas asadas  <b>Fruta ecológica</b>	Pan-Lechuga, tomate, cebolla, no pasas, queso  Arroz blanco con tomate  Boquerones a la madreña con <b>dados de calabacín y cebolla eco</b>  Granizado de piña casero
26	27	28	29	30
<b>MEAT FREE MONDAY</b> Crema de queso no galletitas saladas  Arroz con acelgas  Tortilla francesa con ensalada  Fruta	Pan-Lechuga, tomate, col, carlota, manzana  Potaje de garbanzos  Lomo Adobado Artesanal con pisto  Fruta	<b>Pan integral-</b> Lechuga, tomate, maíz, cebolla  Caracolas Donatello (cebolla, champiñón, tomate, nata,) Carbonero al horno con cama de verduras  Yogurt de beber	Pan-Lechuga, tomate, pepino, olivas negras  <b>Sopa de fideos</b> <b>(pasta y verdura eco)</b> Entremuslo a la plancha con minipizeta de calabacín  Fruta	Pan- Lechuga, lombarda, piña, zanahoria, no pipas  Crema de lentejas rojas (lentejas rojas, patata, cebolla, puerro, carlota) Calamar andaluza con mazorca de maíz  <b>Fruta ECO</b>

**ALERGIA O INTOLERANCIA A LOS FRUTOS SECOS**

Se considera fruto de cáscara según la legislación actual:

(almendras, avellanas, nueces, nueces de Brasil, anacardos, pistachos, pacanas y sus derivados)

Las pipas de girasol, pipas de calabaza y piñones son considerados semillas.

Los cacahuetes están considerados como otro grupo dentro de los alérgenos declarables

En este menú vamos a considerar los tres grupos como alergia a los FRUTOS SECOS, si su hij@ puede tomar alguno de los alimentos incluidos, rogamos comuniquenlo al centro para que nos faciliten la información.