

# menÚ SEPTIEMBRE 2021



## BIENVENIDOS

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

6

7

8

9

10



Arroz con tomate				
Lomo plancha con guisantes salteados				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
694	17	27	85	

Crema multivegetal				
Tortilla de patata, pavo y queso con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
640	25	26	81	

Garbanzos guisados				
Surfers de merluza con zanahorias aliñadas				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
682	32	34	72	

Sopa de cabellin				
Pollo asado con patatas				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
632	29	32	59	

13

14

15

16

17

Lentejas caseras				
Revuelto de gambas con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
610	27	8	114	

Judías verdes con arroz blanco				
Albóndigas de ternera en salsa con patatas				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
675	22	25	93	

Sopa de cocido				
Complemento de cocido: Morcillo, chorizo, garbanzos, repollo y pollo				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
611	25	18	92	

Estofado de pollo				
Suprema de bacalao orly con ensalada mixta				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
641	27	36	61	

Macarrones gratinados				
Jamón asado en su jugo con guarnición de calabacines				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
699	33	22	92	

20

21

22

23

24

Paella de verduras y magro				
Gallo de San Pedro con patatas a la importancia				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
627	34	18	84	

Crema de zanahoria y puerros				
Huevos fritos con salsa de tomate y salchichas de pavo				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
654	21	37	54	

Judías blancas con verduritas y chorizo				
Escalope de pollo con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
697	47	17	89	

Espaguetis boloñesa				
Merluza marinera				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
668	43	24	75	

Coliflor con patatas al horno				
Ragout de ternera con guarnición de arroz integral				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
630	23	16	103	

27

28

29

30

Lacitos con tomate				
Tortilla de atún con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
623	32	19	79	

Juliana de verduras con picadillo de pavo				
Hamburguesa de ternera al horno con patatas				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
663	19	41	58	

Alubias pintas con arroz				
Cachelos de pescadilla romana con ensalada mixta				
Fruta de temporada				
Kcal	Prot	Lip	HC	
684	40	17	83	

Crema de verduras y hortalizas				
Lardones de pollo al limón con patatas fritas naturales				
Yogur				
Kcal	Prot	Lip	HC	
606	32	22	72	