

MENÚ SIN HUEVO

SEPTIEMBRE 2021	LUNES 30	MARTES 31	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
COMIDA	1º ESPAGUETIS A LA MARINERA*	PURÉ DE PATATA	JUDÍAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ	CREMA DE CALABACÍN	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS Y TERNERA
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º CARNES MAGRAS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS	PESCADOS
	6	7	8	9	10
COMIDA	1º FIDEUÁ DE PAVO*	MERLUZA A LA VIZCAÍNA	ARROZ TRES DELICIAS*	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS Y BACALAO
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º PESCADOS	PESCADOS	PESCADOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS
	13	14	15	16	17
COMIDA	1º LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ	MENESTRA DE VERDURAS	TALLARINES CON CERDO Y VERDURAS	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA	POTAJE DE JUDÍAS CON BACALAO*
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º PESCADOS	PESCADOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS
	20	21	22	23	24
COMIDA	1º PATATAS REVOLCONAS (SIN ENBUTUDOS)	TERNERA ASADA	CREMA DE VERDURAS	BRÓCOLI SALTEADO	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS*
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º PESCADOS	PESCADOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS
	27	28	29	30	1
COMIDA	1º TALLARINES A LA MARINERA	CREMA DE CALABAZA	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE Y FILETE DE POLLO	COLIFLOR REHOGADA	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y ARROZ
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º CARNES MAGRAS	PESCADOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS

REF: 202109E002

VALOR NUTRICIONAL	
Energía:	411Kcal
HC:	32g
Proteína:	13g
HC Simp:	07g
Lípidos:	09g
Sal:	0g
AGS:	3g

VALOR NUTRICIONAL	
Energía:	405Kcal
HC:	31g
Proteína:	16g
HC Simp:	08g
Lípidos:	06g
Sal:	0g
AGS:	1g

VALOR NUTRICIONAL	
Energía:	427Kcal
HC:	31g
Proteína:	13g
HC Simp:	07g
Lípidos:	11g
Sal:	1g
AGS:	3g

VALOR NUTRICIONAL	
Energía:	411Kcal
HC:	38g
Proteína:	13g
HC Simp:	07g
Lípidos:	06g
Sal:	0g
AGS:	1g

VALOR NUTRICIONAL	
Energía:	420Kcal
HC:	32g
Proteína:	15g
HC Simp:	07g
Lípidos:	09g
Sal:	1g
AGS:	2g

NOTA: La valoración nutricional estimada se incluye el pan



***ALÉRGICOS**

