

MENÚ SIN LÁCTEOS

SEPTIEMBRE 2021	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	30	31	1	2	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	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º HUEVOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	HUEVOS	PESCADOS
	6	7	8	9	10
COMIDA	1º FIDEUÁ DE PAVO	JUDÍAS VERDES CON PATATAS	ARROZ TRES DELICIAS*	ENSALADA DE PASTA	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS Y BACALAO
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º HUEVOS	HUEVOS	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 Y HUEVO DURO
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º PESCADOS	PESCADOS	HUEVOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS
	20	21	22	23	24
COMIDA	1º PAELLA MIXTA	PATATAS REVOLCONAS (SIN ENBUTUDOS)	CREMA DE VERDURAS	BRÓCOLI SALTEADO	GARBANZOS GUIADOS CON VERDURAS
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º PESCADOS	PESCADOS	HUEVOS	CARNES MAGRAS	PESCADOS
	27	28	29	30	1
COMIDA	1º TALLARINES A LA MARINERA	CREMA DE CALABAZA	ARROZ A LA CUBANA CON HUEVO	COLIFLOR REHOGADA	JUDÍAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO Y ARROZ
POSTRE	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
CENA	1º VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA	VERDURAS / ENSALADA
	2º HUEVOS	PESCADOS	CARNES MAGRAS	CARNES MAGRAS	PESCADOS

REF: 202109E002

VALOR NUTRICIONAL	
Energía:	385Kcal
HC:	29g
Proteína:	13g
HC Simp:	06g
Lípidos:	07g
Sal:	0g
AGS:	2g

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

VALOR NUTRICIONAL	
Energía:	442Kcal
HC:	31g
Proteína:	14g
HC Simp:	07g
Lípidos:	12g
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

*ALÉRGENOS


Huevos

Mostaza


Leche

Sésamo


Gluten

Sulfitos


Moluscos

Soja


Crustáceos

Frutos con cáscara


Pescado

Cacahuets


Apio

Altramuzes