



# MENÚ

## MENU BASAL

### SEPTIEMBRE

Lunes	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
	CREMA DE VERDURAS	RANCHO CANARIO DE JUDIAS (1)	SOPA DE POLLO CON FIDEOS (1)	PURE DE CALABAZA
	PESCADO AL HORNO CON MOJO VERDE (4)	JAMONCITOS DE POLLO CON ADOBO CANARIO	FILETITOS DE CERDO CON MOJO CILANTRO	FRICADELLE CON TOMATE (1,6,12)
	PAPAS AL VAPOR	ENSALADA DE LA HUERTA	HABICHUELA REHOGADA	ARROZ BLANCO
	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
	646 Kcal	563 Kcal	665 Kcal	668 Kcal
	HC 54 L 18 P 37	66CH 11L 23P	HC 59 L 25 P 50	72CH 17L 33P

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
POTAJE DE ESPINACAS CON GARBANZOS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA MARINERA (4)	POTAJE DE VERDURAS	SOPA DOMINGUERA (1)
PASTA CON TOMATE Y PAVO (1)	JUDIAS COMPUESTAS	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	ATÚN ADOBADO (4)	POLLO A LA RIOJANA
	ARROZ BLANCO	ENSALADA DE LA CASA	PAPAS AL VAPOR	MENESTRA REHOGADA
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
819 Kcal	952 Kcal	855Kcal	737 Kcal	639 Kcal
115CH 27L 28P	80CH 39L 44P	100CH 26L 30P	HC 69 L 33 P 55	HC 103 L 15 P 24

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
SOPA DE AVE CON HIERBABUENA (1)	POTAJE DE BERROS CON JUDIAS	LENTEJAS COMPUESTAS	SOPA DOMINGUERA CON GARBANZOS Y FIDEOS (1)	PURE DE CALABAZA
LOMO DE CERDO CON ADOBO CANARIO	PESCADO CON MOJO ROJO (4)	HAMBURGUESA CON TOMATE (1, 7)	PECHUGA DE POLLO ASADA CON SALSA VERDE	PAELLA MEDITERRANEA (4)
ENSALADA MIXTA (4)	PAPAS GUIADAS	MENESTRA DE VERDURAS	ENSALADA DE LA CASA	
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
707 Kcal	683 Kcal	939Kcal	630 Kcal	646 Kcal
HC 83 L 19 P 17	HC 100 L 13 P 44	136CH 25L 26P	HC 66 L 20 P 10	HC 54 L 18 P 37

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	CREMA DE ZANAHORIA	POTAJE DE ACELGAS CON LEGUMBRES	SOPA DE POLLO CON HIERBABUENA (1)	CREMA DE CALABACIN
POLLO AL CHILINDRON	ROPA VIEJA	PESCADO AL VAPOR CON MOJO VERDE (4)	TORTILLA ESPAÑOLA (3)	MACARRONES BOLOÑESA (1)
VERDURAS AL HORNO		PAPAS AL HORNO	ENSALADA MIXTA (4)	
FRUTA	FRUTA	PLÁTANO ECOLÓGICO	YOGUR (7)	FRUTA
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)
538 Kcal	747 Kcal	666 Kcal	819 Kcal	631 Kcal
HC 60 L 13 P 42	75CH 35L 52P	HC 77 L 32 P 36	115CH 27L 28P	73CH 21L 39P

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves	Viernes
LENTEJAS COMPUESTAS	SOPA DE PESCADO CON ARROZ (4)	PURE DE BERROS		
PESCADO AL HORNO CON MOJO ROJO (4)	FILETE DE CERDO CON CILANTRO	PAELLA DE POLLO		
PAPAS GUIADAS	ENSALADA VARIADA	PLÁTANO ECOLÓGICO		
FRUTA	FRUTA	PAN INTEGRAL* (1)		
PAN INTEGRAL* (1)	PAN BLANCO (1)	PAN INTEGRAL* (1)		
707 Kcal	683 Kcal	939Kcal		
HC 83 L 19 P 17	HC 100 L 13 P 44	136CH 25L 26P		

### \*\* INFORMACIÓN SOBRE ALÉRGENOS EN LA TRASERA DEL MENÚ.

Los pescados que empleamos son: caribnero, merluza, atún y abadejo.

La fruta puede variar en función del punto de madurez.

Menús elaborados y revisados por nuestro equipo de Diplomados en Nutrición Humana y Dietética.

En cumplimiento con la Ley 17/2011 de Seguridad Alimentaria y Nutrición y con el Reglamento UE 1169/2011 de información alimentaria facilitada al consumidor, el centro educativo tiene acceso a la descripción completa de ingredientes utilizados y alérgenos que pueda contener cada plato del menú. Solicite más información a su centro educativo.

