



SEPTIEMBRE

Nota: La fruta habitual es manzana, pera, naranja, mandarinas, plátano. Sandía y melón en temporada.

TODOS NUESTROS CALDOS ESTAN ELABORADOS DE MANERA CASERA EN NUESTRAS INSTALACIONES

TODOS NUESTROS MENÚS ESTÁN ELABORADOS DE MANERA CASERA EN NUESTRAS INSTALACIONES				
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Puré de cocido de verduras y pollo Merluza en salsa verde Lechuga y tomate Fruta del tiempo y pan	Puré de potaje de habichuelas con verduras Salchichas de pollo al vino Lechuga y zanahoria Fruta del tiempo y pan	Puré de verduras con ternera Salmón al horno con salsa de champiñón Fruta del tiempo y pan	Crema de zanahoria Lacón Arroz salteado Fruta del tiempo y pan integral	Puré de verduras con merluza Huevos fritos horno Patatas fritas horno Yogur y pan
Valor energético: 2616kJ/ 619kcal Grasas 14,87g / Saturadas 3g Hidratos de carbono 74g/Azúcares 24,5g Proteínas 46,7g/ Sal 4,4g	Valor energético: 2707kJ/ 652,39kcal Grasas 18,51g / Saturadas 6,55g Hidratos de carbono 69,96g/Azúcares 28,22g Proteínas 46,2/ Sal 2,3g	Valor energético: 3273,3kJ/777kcal Grasas 38,2g / Saturadas 7,15g Hidratos de carbono 46,8g/Azúcares 13,6g Proteínas 36,4g/ Sal 1,4g	Valor energético: 2679kJ/643kcal Grasas 9,27g / Saturadas 6,11g Hidratos de carbono 71,05g/Azúcares30,4g Proteínas 27,8g/ Sal 5,2g	Valor energético: 3208J/ 757kcal Grasas 28,2g / Saturadas 7,41g Hidratos de carbono 92,9g/Azúcares 20,9g Proteínas 32g/ Sal 4,05g
Sugerencia cena: sopa de verduras con pavo + lácteo + pan	Sugerencia cena: Huevos revueltos + verduras plancha + lácteo + pan	Sugerencia cena: bocadillo vegetal+ lácteo	Sugerencia cena: pescado plancha y patatas vapor + lácteo + pan	Sugerencia cena: carne plancha+ fruta + pan
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Puré de lentejas con verduras Merluza al horno Menestra verduras (judías,zanahoria,berenjena) Fruta del tiempo y pan	Puré de verduras con palometa Tortilla de atún Lechuga y maíz Fruta del tiempo y pan	Puré de habichuelas marineras Empanada de york y queso Lechuga y zanahoria Fruta del tiempo y pan	Puré de verduras con merluza Croquetas de bacalao Lechuga y tomate Fruta del tiempo y pan integral	Crema de calabacín Pollo al horno Patatas al horno Yogur y pan
Valor energético: 3065J/ 726kcal Grasas 22,55g / Saturadas 3,71g Hidratos de carbono 85,44g/Azúcares 26,32g Proteínas 45,22g/ Sal 4,54g	Valor energético: 3334kJ/ 791,8kcal Grasas 33,4g / Saturadas 7,26g Hidratos de carbono 87,1g/Azúcares 23,4g Proteínas 36,2g/ Sal 3,7g	Valor energético: 3690kJ/ 877kcal Grasas 46,241,4g / Saturadas 16,6g Hidratos de carbono 89,4g/Azúcares 14,02g Proteínas 25,7g/ Sal 4,3g	Valor energético: 2545kJ/ 604kcal Grasas 27,8g / Saturadas 3,83g Hidratos de carbono 73g/Azúcares 33,7g Proteínas 9,88g/ Sal 3,14g	Valor energético: 2717kJ/ 650kcal Grasas 26,13g / Saturadas 5,82g Hidratos de carbono 595g/Azúcares 20,7g Proteínas 30,4g/ Sal 3,3g
Sugerencia cena: salteado de huevo y pechuga de pollo + lácteo + pan	Sugerencia cena: crema de verduras + lácteo + pan	Sugerencia cena: ave con verduras plancha + lácteo+ pan	Sugerencia para la cena: Huevos revueltos + lácteo + pan	Sugerencia cena: sopa de pescada y queso + fruta

En la elaboración de estos platos no se usan colorantes, ni conservantes, ni azúcares añadidos, ni alimentos que contengan en su composición grasas trans o grasas hidrogenadas, excepto las que se presenten de forma natural. En caso de intolerancia o alergia solicite información para la elaboración de un menú adaptado.