

# Menú Basal Septiembre (September)

Lunes Monday	Martes Tuesday	Miércoles Wednesday	Jueves Thursday	Viernes Friday
 <h2 style="color: multi; font-family: sans-serif;">¡Bienvenidos al comedor!</h2> <p style="text-align: right; color: blue;">Todo saldrá bien</p>				
	08 720 Kcal 3,4 Prot 41,3 Lip 96,2 Hc	09 618,9 Kcal 34,5 Prot 96,9 Lip 196,2 Hc	10 572,3 Kcal 43,2 Prot 61,4 Lip 33,5 Hc	11 593,3 Kcal 38,0 Prot 227,7 Lip 162,5 Hc
	<b>Macarrones en salsa de tomate</b>  <i>Macarroni with tomato sauce</i> <b>Merluza empanada con champiñón</b>  <i>Hake pie with mushrooms</i> <b>Natillas caseras y pan integral+S</b>  <i>Homemade custard and and Wholeme</i>	<b>Lentejas de la abuela +S</b>  <i>Lentil stew</i> <b>Tortilla de calabacín con ensalada +S</b>  <i>zucchini omelette with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Ensalada campera +S</b>  <i>Potato salad</i> <b>San Jacobo casero con ensalada</b>  <i>Homemade Cordon bleu with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Crema de verduras +S</b>  <i>Vegetables cream</i> <b>Muslitos de Pollo en salsa con patatas +S</b> <i>Roasted Chicken with chips</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>
14 669 Kcal 33,9 Prot 26,3 Lip 69,2 Hc	15 706 Kcal 32 Prot 19,1 Lip 93,5 Hc	16 681 Kcal 34,9 Prot 31,6 Lip 64 Hc	17 642 Kcal 22,4 Prot 29,6 Lip 69,6 Hc	18 692 Kcal 37,9 Prot 27,6 Lip 67,9 Hc
<b>Ensalada de espirales con atún y maíz +S</b>  <i>Salad pasta</i> <b>Bacalao al horno con pisto</b>  <i>Baked cod with ratatouille</i> <b>Gelatina de frutas y pan</b>  <i>Jelly Fruit and bread</i>	<b>Alubias blancas estofadas con verdura +S</b>  <i>Beans stewed with vegetables</i> <b>Tortilla española con ensalada</b>  <i>Spanish omelet with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Arroz tres delicias</b>  <i>Fried rice three delights</i> <b>Pollo en salsa con zanahorias+S</b> <i>Chicken with carrots</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Crema de zanahorias +S</b>  <i>Carrots cream</i> <b>Albóndigas en salsa con patatas</b>  <i>Meaball with chips</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b>  <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>Sopa de marmita</b>  <i>Soup with pasta</i> <b>Cocido completo +S</b>  <i>chickpea-based stew</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>
21 717 Kcal 39,3 Prot 32,9 Lip 65,7 Hc	22 749 Kcal 37,8 Prot 38,3 Lip 56,7 Hc	23 699 Kcal 26,6 Prot 36,3 Lip 62,6 Hc	24 624 Kcal 36 Prot 32,8 Lip 43,8 Hc	25 679 Kcal 36,6 Prot 34,5 Lip 49 Hc
<b>Lentejas estofadas con verduras +S</b>  <i>Lentil stew</i> <b>Croquetas de jamón con ensalada</b>  <i>Ham croquettes with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Espaguetis primavera +S (con verduras)</b>  <i>Spaghetti with Vegetables</i> <b>Perca en salsa con guisantes+S</b>  <i>Fish with pea</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b>  <i>Fruit yogurt and bread</i>	<b>Patatas estofadas con bacalao</b>  <i>Stewed potatoes with cod</i> <b>Huevos rellenos de atún con cama de lechuga y maíz +S</b>  <i>Eggs stuffed with tuna with a bed of lettuce and corn</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Brócoli a la boloñesa +S</b>  <i>Broccol with boglonesa sausage</i> <b>Pollo asado con patatas fritas</b> <i>Roasted Chicken with chips</i> <b>Helado y pan</b>  <i>Ice cream and bread</i>	<b>Garbanzos estofados a la riojana</b>  <i>Chickpeas braised with chorizo</i> <b>Merluza a la andaluza con ensalada +S</b>  <i>Fried hake with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>
28 617 Kcal 27,3 Prot 25,9 Lip 65 Hc	29 690 4 Kcal 27,7 Prot 57 Lip 35 Hc	30 675 Kcal 32 Prot 59,8 Lip 32,9 Hc		
<b>Panaché de verduras +S</b> <i>Vegetable panache</i> <b>Cinta de lomo empanada con loncha de queso</b>  <i>Pie pork loin with cheese slice</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Alubias pintas estofadas con chorizo +S</b>  <i>Beans stewed with vegetables</i> <b>Tortilla de bonito con ensalada +S</b>  <i>Tuna omelette with salad</i> <b>Fruta fresca y pan</b>  <i>Fresh fruit and bread</i>	<b>Crema de calabacín, patata, cebolla, zanahorias y puerros +S</b>  <i>Vegetables cream</i> <b>Filete de contramuslo a la plancha con ensalada</b> <i>Roast chicken with salad</i> <b>Yogurt de frutas y pan</b>  <i>Fruit yogurt and bread</i>		

## Cenas recomendadas para

	08/09/2020	09/09/2020	10/09/2020	11/09/2020
	Crema de calabaza con picadillo de jamón serrano Fruta	Ensalada de judías verdes hervidas con patata y atún. Fruta	Minipizzas de berejena con huevo Fruta	Sopa de verduras con huevo escalfado Fruta
14/09/2020	15/09/2020	16/09/2020	17/09/2020	18/09/2020
Crema de guisantes y queso rallado Fruta	Pollo con zanahorias y hortalizas asadas Fruta	Sardinas a la plancha con tomate natural Fruta	Brócoli salteado con pavo Fruta	Tortilla de espinacas Yogurt batido con frutas y almendras
21/09/2020	22/09/2020	23/09/2020	24/09/2020	25/09/2020
Merluza a la gallega con verduras Fruta	Salteado de calabacín con pollo Fruta	Guisantes salteados con jamón Fruta	Sopa de Merluza a la catalana Fruta	Tortilla paisana con ensalada Fruta
28/09/2020	29/09/2020	30/09/2020		
Salteado de verduras con filete de pollo a la plancha Fruta	Rape a la plancha con tomate natural Fruta	Sopa de verduras con huevo escalfado Fruta		

## Leyenda de alérgenos en los menús servidos:



## Menú mensual para comedores escolares



mejoramos tu alimentación para mejorar tu salud

Empresa colaboradora con:



IMPRESA CERTIFICADA SISTEMA DE GESTIÓN DE LA CALIDAD ISO 9001:08



MARCA REGISTRADA "Más Sano"