

Menú GENERAL, mes de septiembre de 2023

La cocina utiliza aceite de oliva virgen para aliñar y aceite de girasol alto oleico para cocinar.

Los menús se acompañan de pan variado (moreno e integral) y agua.

Las frutas del mes son: manzana, melón, pera, plátano. Los yogures contienen un máximo de 10,7 g de azúcar por 100 ml.

¡ Buen inicio de curso a todos !



11	12	13	14	15
MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (ajo, cebolla, tomate, albahaca)	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE	SOPA DE GALLINA Y TERNERA (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	PAELLA DE CARNE Y VERDURAS (cebolla, tomate, guisantes, judía verde)
RABAS DE CALAMAR CASERAS	SALCHICHAS MIXTAS A LA PLANCHA	CHISPITAS DE MERLUZA CASERAS	POLLO ASADO AL LIMÓN	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO
ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ARROZ CON CHAMPIÑONES	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA	ENSALADA VARIADA CON ATÚN	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUITA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Falafel de garbanzos y ensalada de cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Salmón a la plancha con patata y verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Tortillas mexicanas de verduras y pollo / Fruta
18	19	20	21	22
ARROZ A LA MILANESA (ajo, cebolla, tomate, pimiento rojo, bacon, queso)	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, col)	ENSALADA VARIADA CON HUEVO COCIDO	CREMA DE ZANAHORIA	FIDEUÁ MIXTA (cebolla, tomate, guisantes, pimiento rojo, pimiento verde)
PECHUGA DE POLLO AL HORNO CON CEBOLLA	TORTILLA DE PATATA Y CALABACÍN	ESTOFADO DE ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (cabeza de lomo y babilla de ternera)	PAVO AL CURRY	PALOMETA AL HORNO CON PICADA (ajo, perejil, limón)
ENSALADA VARIADA CON ATÚN	TOMATE ALIÑADO CON ACEITUNAS	VERDURAS (ajo, laurel, cebolla, zanahoria, guisantes) Y PATATA	ARROZ SALTEADO	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR
Sugerencia de cena: Pisto con patata y lenteja roja / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y merluza a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Calabacín a la plancha y tortilla a la francesa con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lenguado enharinado / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli variado / Fruta
25	26	27	28	29
POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS (ajo, cebolla, zanahoria, espinacas)	SOPA DE CALDO DE POLLO (cebolla, zanahoria, tomate, nabo)	CREMA DE CALABAZA Y LEGUMBRE	ESPAGUETIS INTEGRALES A LA CARBONARA (cebolla, jamón york, bacon, nata, leche)	ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate)
LOMO EMPANADO CASERO	GALLINETA AL HORNO CON PISTO	ESTOFADO DE POLLO	ABADEJO CON EMPANADO CASERO	TORTILLA A LA FRANCESA CON JAMÓN
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS	ARROZ A LAS FINAS HIERBAS	PATATA Y VERDURAS (cebolla, zanahoria, tomate, guisantes)	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ	ENSALADA VARIADA CON ATÚN
FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Huevo cocido con patata y verduras al vapor / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa casera con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y revuelto de huevo con tostadas / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones con curri / Fruta	Sugerencia de cena: Atún a la plancha con patata y pimientos / Fruta

Si necesita información de los alérgenos contenidos en el menú, contacte con cocinadosbenjamin@hotmail.com