



MENÚ SEPTIEMBRE 2024



Tipo de plato	9 LUNES	10 MARTES	11 MIÉRCOLES	12 JUEVES	13 VIERNES
Primer plato	Judía verde con patata	Crema de verduras	Lentejas con chorizo (10,13)	Ensalada de Arroz (10)	Macarrones con salsa de tomate y queso (1,13)
Segundo plato	Salmón finas hierbas (4) (ajo, cebolla, puerro, zanah., Patata y eneldo)	Lomo a la riojana	Tortilla de Patatas (5,13)	Chuleta de pavo	Bacalao a la vizcaína(1, 4)
Guarnición	Ensalada: Lechuga(14)	Salsa con pimientos y cebolla	Ensalada: Lechuga y zanahoria (14)	Ensalada: Lechuga y maíz (14)	Salsa con pimientos
Postre	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas	<i>Calabacín a la plancha y croquetas de pollo, lácteo y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y ensalada de pepino y tomate, fruta y pan</i>	<i>Arroz con Verduras y gallo a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Hamburguesa de legumbre , lácteo y pan</i>	<i>Croquetas de cocido con salsa de tomate casera, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ SEPTIEMBRE 2024



	16 LUNES	17 MARTES	18 MIÉRCOLES	19 JUEVES	20 VIERNES
Primer plato	Pasta (espirales) a la Carbonara (1, 10, 13)	Ensalada de garbanzos (4, 5)	Sopa con verduras(1, 12)	Arroz con verduras(12)	Verdura de temporada con patatas
Segundo plato	Centro de merluza a la Agustina(4)	Tortilla de bacalao(4,5)	Contra muslo de pollo asado	Palometa en salsa verde(4)	Magro empanado(1, 5)
Guarnición	Salsa: tomate, cebolla, puerro y champiñones	Salsa: ajo, cebolla y puerro	Ensalada: Lechuga y maíz(14)	Ensalada: Lechuga y tomate(14)	Ensalada: lechuga(14)
Postre	Fruta	Fruta	Yogur(13)	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas	Crema de verduras y pollo a la plancha, lácteo y pan	Pisto de verduras, ternera a la plancha, lácteo y pan	Pescadilla a la plancha con ensalada, fruta y pan	Pavo a la plancha con ensalada, lácteo y pan	Revuelto de trigueros y huevos lácteo y pan

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ SEPTIEMBRE 2024



Tipo de plato	23 LUNES	24 MARTES	25 MIERCOLES	26 JUEVES	27 VIERNES
Primer plato	Lentejas con Arroz integral	Arroz tres delicias (jamón york, tortilla y guisantes) (5, 10, 12)	Verdura de temporada con patatas	Macarrones con salsa de tomate (1)	Crema de puerro y patata
Segundo plato	Tortilla de calabacín y cebolla (5)	Filete de merluza en salsa de verduras (4)	Estofado de cerdo con verduras	Huevos con atún y mahonesa (4, 5, 13)	Albóndigas de pollo con salsa de tomate
Guarnición	Ensalada: lechuga y zanah. (14)	Ensalada: lechuga (14)	Patata dado cebolla, puerro, y calabacín	Ensalada: lechuga y zanah. (14)	Salsa: puerro, Cebolla y tomate
Postre	Yogur	Fruta	Fruta	Fruta	Fruta
Pan (1)	Blanco	Integral	Blanco	Blanco	Blanco
Propuesta de cenas	<i>Salmón al horno con verduras, fruta y pan</i>	<i>Tortilla de patatas y lechuga, lácteo y pan</i>	<i>Crema de calabacín y pescado a la plancha, lácteo y pan</i>	<i>Broqueta de pollo y verduras, lácteo y pan</i>	<i>Verduras asadas y con pescado a la plancha, lácteo y pan</i>

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9- frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos





MENÚ SEPTIEMBRE 2024



Tipo de plato	30 LUNES				
Primer plato	Pasta integral a la Boloñesa (1)				
Segundo plato	Calamares Encebollados (3)				
Guarnición	Zanahoria, guisantes y patata				
Postre	Fruta				
Pan (1)	Blanco				
Propuesta de cenas	<i>Humus de garbanzos y remolacha y ensalada, lácteo y pan</i>				

La verdura de temporada: acelga, borraja, col de hoja, coliflor, brócoli. Todos los platos están cocinados con aceite oliva. Los ingredientes de las ensaladas como de las guarniciones pueden verse modificados según la temporada.

Alérgenos: 1-Gluten 2-Crustaceos 3-Moluscos 4-Pescado 5-Huevos 6-Altramuces 7-Mostaza 8-Cacahuetes 9-frutos secos 10-Soja 11-sésamo 12-Apio 13- leche y derivados 14- Sulfitos



VALORACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2024 EDAD 3 A 8 AÑOS

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	151	204	240	233	236
2º Plato; Kcal	223	215	232	143	206
Pan , Kcal	70	69	70	70	70
Guarnión, Kcal	60			50	
Postre , Kcal	71	112	71	71	71
Kcal total día	575	600	613	567	583
Proteinas %	22	23	23	20	21
Lipidos %	30	27	30	25	27
hidratos de carbono	48	50	47	55	51
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	275	199	127	224	136
2º Plato; Kcal	138	207	147	162	256
Pan , Kcal	70	70	70	70	70
Guarnión, Kcal	23	28	50	50	45
Postre , Kcal	71	71	112	71	71
Kcal total día	577	575	506	577	578
Proteinas %	21	24	22	20	21
Lipidos %	29	28	27	26	28
hidratos de carbono	50	48	51	54	51
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1er Plato; Kcal	234	269	136	236	162
2º Plato; Kcal	186	127	179	239	292
Pan , Kcal	70	70	70	70	70
Guarnión, Kcal		50	120		
Postre , Kcal	112	71	71	71	71
Kcal total día	602	587	576	616	595
Proteinas %	24	22	20	21	20
Lipidos %	29	28	27	30	29
hidratos de carbono	47	50	53	49	51
	LUNES 30				
1er Plato; Kcal	293				
2º Plato; Kcal	152				
Pan , Kcal	70				
Guarnión, Kcal					
Postre , Kcal	71				
Kcal total día	586				
Proteinas %	21				
Lipidos %	27				
hidratos de carbono	52				

VALORACIÓN NUTRICIONAL SEPTIEMBRE 2024 EDAD 9 A 13 AÑOS

	LUNES 9	MARTES 10	MIERCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1er Plato; Kcal	195	266	342	303	307
2º Plato; Kcal	315	351	302	193	268
Pan , Kcal	90	89	90	90	90
Guarnión, Kcal	78			65	
Postre , Kcal	91	112	91	91	91
Kcal total día	769	818	825	742	756
Proteinas %	22	23	23	20	21
Lipidos %	30	27	30	25	27
idratos de carbono	48	50	47	55	51
	LUNES 16	MARTES 17	MIERCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
1er Plato; Kcal	388	354	165	321	177
2º Plato; Kcal	179	280	215	214	315
Pan , Kcal	90	90	90	90	90
Guarnión, Kcal	30	37	65	65	59
Postre , Kcal	91	91	91	91	91
Kcal total día	778	852	626	781	732
Proteinas %	21	24	22	20	21
Lipidos %	29	28	27	26	28
idratos de carbono	50	48	51	54	51
	LUNES 23	MARTES 24	MIERCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
1er Plato; Kcal	330	363	177	307	187
2º Plato; Kcal	237	165	240	401	380
Pan , Kcal	90	90	90	90	90
Guarnión, Kcal		65	156		
Postre , Kcal	112	91	91	91	91
Kcal total día	769	774	754	889	748
Proteinas %	24	22	20	21	20
Lipidos %	29	28	27	30	29
idratos de carbono	47	50	53	49	51
	LUNES 30				
1er Plato; Kcal	381				
2º Plato; Kcal	201				
Pan , Kcal	90				
Guarnión, Kcal					
Postre , Kcal	91				
Kcal total día	763				
Proteinas %	21				
Lipidos %	27				
idratos de carbono	52				