



MENÚ GENERAL SEPTIEMBRE 2.022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>. Crema de calabaza con picatoste 12 . Alitas de pollo al horno con patata asada . Pan blanco  </p>	<p>. Macarrones integrales boloñesa 13 . Boquerones fritos- ENSALADA 1 . Pan integral  </p>	<p>. Alubias blancas estofadas con verduras y chorizo 14 . Tortilla francesa con brócoli al vapor . Pan blanco   </p>	<p>. Ensalada especial 15 (Lechuga iceberg, pechuga de pavo asada, salsa de yogur, hierbas aromáticas y picatoste) . Paella con pollo . Pan integral   </p>	<p>. Cazuela de fideos con cazón 16 . Cinta de lomo al horno - ENSALADA 2 . Pan blanco . Helado   </p>
<p>. Crema de verduras con picatoste 19 . Filete de pescado empanado al horno- ENSALADA 3 . Pan blanco   </p>	<p>. Potaje de garbanzos 20 . Pinchitos de pollo con cous cous . Pan integral  </p>	<p>. Arroz blanco con tomate frito 21 . Tortilla de patata con espinacas salteadas . Pan blanco  </p>	<p>. Coditos con salsa pesto 22 . Rosada al horno con ajo, perejil y limón- ENSALADA 4 . Pan integral   </p>	<p>. Ensalada de judías verdes y tomate natural 23 . Jamoncitos de pollo al horno con patatas fritas . Pan blanco . Helado  </p>
<p>. Lentejas estofadas con verduras 26 . Lomo de merluza al horno - ENSALADA 5 . Pan blanco   </p>	<p>. Cazuela de arroz con jibia 27 . Croquetas de cocido- ENSALADA 6 . Pan integral   </p>	<p>. Lacitos a la amatriciana 28 . Tortilla francesa con champiñones salteados . Pan blanco   </p>	<p>. Sopa de puchero con estrellitas 29 . Hamburguesa de ternera con pan burger- lechuga- tomate- cebolla . Pan integral   </p>	<p>. Gazpacho 30 . Rosada frita - Ensaladilla rusa . Pan blanco . Yogur     </p>

ENSALADA 1: Lechuga romana, cebolla morada y zanahoria

ENSALADA 2: Lechuga iceberg, brotes variados, remolacha cocida y pepino

ENSALADA 3: Lechuga romana, col, tomate, zanahoria y vinagreta con miel

ENSALADA 4: Lechuga iceberg, espinacas, tomate y aceitunas verdes

ENSALADA 5: Lechuga romana, col lombarda, tomate y maíz

ENSALADA 6: Tomate, aceitunas negras, albahaca fresca y queso fresco

Cada día habrá fruta variada de temporada. Para la elaboración de todos los platos se ha utilizado aceite de oliva virgen extra y sal yodada. El mismo menú será adaptado SIN GLUTEN- SIN LÁCTEOS- SIN CERDO- SIN FRITOS.

ALÉRGICOS:  Gluten  Huevo  Lácteos  Pescado  Moluscos  Apio  Soja  Sésamo



MENÚ GENERAL SEPTIEMBRE 2.022

RECOMENDACIONES PARA ELABORAR UN MENÚ SANO Y EQUILIBRADO

- *Utiliza aceites saludables como aceite de oliva virgen extra y aceite de girasol.*
- *Evita el consumo de grasas trans y otros aceites perjudiciales como aceite de palma y de coco.*
- *Consume AGUA como principal fuente de hidratación. Evita bebidas azucaradas.*
- *Consume alimentos de temporada y cercanía.*
- *Consume verduras y frutas variadas.*
- *Consume sal yodada en tus platos.*
- *Aumenta el consumo de cereales integrales.*