MENU BASAL **SEPTIEMBRE**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			11 ARROZ 3 DELICIAS POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS LACTEO	12 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro) CROQUETAS DE BACALAO CON GUINSANTES Y ZANAHORIA FRUTA
15 ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria) POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS LACTEO	16 ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas) FRUTA	17 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS FRUTA	18 TRAMPÓ DE GARBANZOS LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria) FRUTA	19 ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO VARITAS DE MERLUZA CON GUISANTES FRUTA
22 MACARRONES CON BECHAMEL ALBONDIGAS DE MERLUZA CON ENSALADA (lechuga, pepino y zanahoria) FRUTA	23 GARBANZOS ALIÑADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	24 JUDIAS VERDES SALTEADAS CON FIAMBRE DE PAVO ESTOFADO DE CERDO CON SALSA DE MOSTAZA Y ARROZ FRUTA	25 TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco) POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES FRUTA	26 ENSALADILLA MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas) FRUTA
29 ARROZ 5 DELICIAS MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro) ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA LACTEO			

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacomersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

SALVOREANDO LOS MARES

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest

DIETA: NO HUEVO **SEPTIEMBRE**

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			11 ARROZ 3 DELICIAS POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS LACTEO	12 CREMA DE CALABAZA HAMBURGUESA DE PAVO CON GUISANTES Y ZANAHORIA FRUTA
15 ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, aceitunas y zanahoria) POLLO AL HORNO CON PATATAS ASADAS LACTEO	16 ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA) MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA	17 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA MIXTA CON PATATAS ASADAS FRUTA	18 TRAMPÓ DE GARBANZOS LOMO SAJONIA EN SU JUGO CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria) COMPOTA DE MANZANA	19 PASTA (no gluten no huevo) CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO MERLUZA AL HORNO CON SALSA CILANTRO Y GUISANTES FRUTA
22 CREMA DE PUERROS ESTOFADO DE PAVO FRUTA	23 GARBANZOS ALIÑADOS POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES FRUTA	24 CREMA DE PUERROS ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA FRUTA	25 TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco) POLLO FINAS HIERBAS CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES LACTEO	26 ENSALADILLA MERLUZA AL HORNO CON PICADA Y ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas)) FRUTA
29 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 CREMA DE JUDIAS VERDES ALBONDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA LACTEO			

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA
aprendeacomersano.org
STOP FOOD WASTE Program
Be Curious Skoolarest
¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!
FISH REVOLUTION
ABRAZANDO LOS MARES
Grow FOOD BANKS
COMPASS GROUP | Scolarest

DIETA: NO CARNE

SEPTIEMBRE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			11 BROCOLI AL VAPOR ROLLITOS PRIMAVERA CON ARROZ DELICIAS LACTEO	12 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro) CROQUETAS DE BACALAO CON GUINSANTES Y ZANAHORIA FRUTA
15 CREMA DE ZANAHORIA ENSALADA MIXTA CON HUEVO LACTEO	16 ARROZ CON VERDURAS (CALABACIN, CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA) TORTILLA DE PATATA CON ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas) FRUTA	17 MENESTRA DE VERDURAS HAMBURGUESA VEGETARIANA CON PATATAS ASADAS FRUTA	18 TRAMPÓ DE GARBANZOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga, mezclum, zanahoria) COMPOTA DE MANZANA	19 ESPAGUETTIS CON SALSA DE TOMATE Y OREGANO VARITAS DE MERLUZA CON GUISANTES FRUTA
22 CREMA DE PUERROS MACARRONES CON BECHAMEL FRUTA	23 GARBANZOS ALIÑADOS TORTILLA FRANCESA CON ENSALADA (lechuga y tomate) FRUTA	24 CREMA DE PUERROS ESTOFADO DE PAVO CON PATATA Y ZANAHORIA FRUTA	25 TABOULÉ (limón, Hierba buena, cilantro y tomate fresco) TORTILLA FRANCESA CON ZANAHORIA Y JUDIAS VERDES LACTEO	26 ENSALADILLA MERLUZA AL HORNO CON PICADA ENSALADA (lechuga, maiz y aceitunas) FRUTA
29 CREMA DE CALABACIN MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE LIMON CON TOMATE NATURAL FRUTA	30 ENSALADA DE VERANO (patata, pimiento rojo, atún y huevo duro) HAMBURGUESA VEGETAL CON CHAMPIÑONES Y ZANAHORIA SALTEADOS LACTEO			

Beatriz Martínez Ruiz
Dietista - Nutricionista
CV01948

AQUÍ SE COCINA 100% CON ACEITE DE OLIVA

aprendeacc ersano.org

STOP FOOD WASTE Program

Skoolarest

¡CONVIÉRTETE EN SU GUARDIÁN!

FISH REVOLUTION

¡HORNEANDO LOS MARES!

Grow FOOD BANKS

COMPASS GROUP | Scolarest