

	10-sep.	11-sep.	12-sep.	13-sep.	14-sep.
	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)	Potaje de judías pintas (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)	Lacitos boloñesa (pasta, tomate frito, carne picada de pollo y ternera)	Crema de calabaza (calabaza, patata y cebolla)	Garbanzos estofados (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)
	Tortilla de patatas con calabacín	Fogonero al horno a las finas hierbas (pescado, tomillo, orégano, perejil)	Tortilla francesa	Albóndigas de cerdo con tomate (albóndigas de cerdo y tomate frito)	Merluza al horno al limón (pescado, limón, perejil)
	Ensalada de lechuga y maíz	Zanahorias al vapor	Ensalada de lechuga y tomate	Arroz pilaf	Ensalada de lechuga y zanahoria
	Fruta, pan y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan y agua	Fruta, pan, agua
V.N.	553 13,98 19,46 85,33	576 27,13 22,16 65,32	670 15,00 28,00 95,00	617 21,18 23,34 73,16	547 24,45 19,56 64,09
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Arroz + Huevo + Lácteo	Verduras + Pescado + Fruta	Ensalada + Huevo + Lácteo	Pasta + Carne + Fruta
	17-sep.	18-sep.	19-sep.	20-sep.	21-sep.
	Lentejas con arroz (legumbre, arroz, tomate, zanahoria, pimiento)	Arroz con tomate (arroz vaporizado y tomate frito)	Alubias blancas con chorizo (legumbre, tomate, pimiento, cebolla y chorizo)	Espaguetis con tomate y queso (pasta, tomate frito y queso rallado)	Crema de zanahorias (zanahoria, patata y cebolla)
	Salmón en filetes empanados	Tortilla francesa	Nuggets de pollo	Bacalao al horno en salsa verde (pescado, tomate, cebolla)	Ternera con cebolla al horno (carne, cebolla, ajo)
	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y zanahoria	Ensalada de lechuga y maíz	Guisantes salteados	Patatas panaderas al horno
	Fruta, pan y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan y agua	Fruta, pan y agua
V.N.	603 20,98 20,81 83,66	654 13,00 20 109	732 48,00 25 77	617 29,82 20,02 77,08	599 27,00 28,00 60,00
Propuesta Cenas	Verduras + Carne + Fruta	Pasta + Pescado + Lácteo	Verduras + Huevo + Fruta	Ensalada + Carne + Lácteo	Arroz + Pescado + Fruta
	24-sep.	25-sep.	26-sep.	27-sep.	28-sep.
	Judías pintas con verduras (legumbre, tomate, zanahoria, pimiento)	Crema de verduras (calabaza, calabacín, zanahoria, patata y cebolla)	Sopa de cocido (caldo de ave y fideos)	Arroz caldoso con calabacín (arroz, calabacín, pimiento, tomate)	Coditos con tomate (pasta y tomate frito)
	Abadejo al horno al ajillo (pescado, cebolla, ajo)	Jamoncitos de pollo al horno (muslo de pollo y especias)	Cocido completo (garbanzos, col, chorizo, ternera y pollo)	Tortilla francesa	Fogonero al horno en salsa de adobo (pescado, cebolla, vinagre, pimentón)
	Ensalada de lechuga y zanahoria	Arroz pilaf	Fruta, pan integral, agua y yogur	Ensalada de lechuga y tomate	Ensalada de lechuga y maíz
	Fruta, pan y agua	Fruta, pan y agua	Fruta, pan integral, agua y yogur	Fruta, pan y agua	Fruta, pan, agua
V.N.	562 26,28 22,06 63,99	595 23,77 23,57 71,13	611 36,45 19,90 73,25	581 13,92 19,45 88,54	606 23,95 23,45 72,80
Propuesta Cenas	Pasta + Pescado + Fruta	Verduras + Huevo + Lácteo	Ensalada + Pescado + Fruta	Verduras + Carne + Lácteo	Ensalada + Huevo + Fruta

V.N. (V.N.): Energía / Proteínas / Lípidos / Hidratos Carbono

FRUTA VARIADA y de TEMPORADA.

ENSALADAS: Lechuga y 1 o 2 ingredientes (Tomate, Maíz, Pepino, Cebolla, Zanahoria...)

REGLAMENTO 1169/2011. TODA LA INFORMACIÓN RELATIVA A LOS ALÉRGICOS QUE COMPONEN NUESTROS PLATOS SE ENCUENTRA EN EL CENTRO. PARA CUALQUIER CONSULTA AL RESPECTO, NUESTRO PERSONAL LE ATENDERÁ