

### MENÚ BASAL COLEGIOS SEPTIEMBRE. LÍNEA FRÍA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
31	1	2	3	4
7	8	9	10	11
14	15	16	17	18
21	22	23	24	25
28	29	30		

<p><b>Lentejas de la huerta</b></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>PAN . YOGUR . AGUA. Energía:584Kcal HC:80g Az:20g Pt:20g Gr:21g St:4g Sal:1g</p>	<p><b>Coditos con tomate</b> Trazas</p> <p><b>Abadejo al horno con zanahoria</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 594 Kcal HC: 79g Az: 13g Pt: 21g Gr: 19g St: 4g Sal: 1.3g</p>			
<p><b>Sopa de estrellitas</b> Trazas</p> <p><b>Jamonicitos de pollo y puré de patatas</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía:598Kcal HC: 81g Az:15g Pt:22g Gr:21g St:3g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Cazuela de fideos</b> Trazas</p> <p><b>Merluza empanada con judías</b> Trazas</p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía:598Kcal HC: 81g Az:15g Pt:22g Gr:21g St:3g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Guisaillo de patatas</b></p> <p><b>Hamburguesa con salsa de tomate y zanahorias</b></p> <p>PAN . YOGUR . AGUA. Energía:605Kcal HC:81g Az:16g Pt: 24g Gr:18g St:6g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Cocido Andaluz</b></p> <p><b>Tortilla de patatas con ensalada IV estaciones y maíz</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía:597Kcal HC:80g Az:20g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Varitas de merluza con ensalada IV y tomate</b> Trazas</p> <p>PAN . FRUTA. AGUA Energía:597Kcal HC:79g Az:20g Pt:22g Gr:20g St: 3g Sal: 1.1g</p>
<p><b>Sopa de arroz</b></p> <p><b>Jamonicitos con puré de patatas</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Potaje de habichuelas</b></p> <p><b>Abadejo salsa verde con zanahoria</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía: 597Kcal HC:80g Az:20g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Crema de calabaza</b></p> <p><b>Albóndigas en salsa con patatas</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía:598Kcal HC:67g Az:19g Pt:26g Gr:20g St: 3g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Potaje de garbanzos</b></p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada</b></p> <p>PAN . YOGUR . AGUA. Energía:603Kcal HC:73.4g Az:17g Pt: 23g Gr:20g St:4g Sal: 1.1g</p>	<p><b>Arroz caldoso</b></p> <p><b>Merluza al limón con zanahoria</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA Energía:600Kcal HC:76g Az:17g Pt:23g Gr:17g St:3g Sal:1.3g</p>
<p><b>Potaje de lentejas</b></p> <p><b>Lomo de cerdo con pisto</b></p> <p>PAN . YOGUR . AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g</p>	<p><b>Sopa de picadillo</b> Trazas</p> <p><b>Empanadillas de atún con ensalada IV estaciones</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA. Energía:550 kcal HC: 72.6g Az:24.5g Pt:21.8g Gr:20.5g St:3.9g sal:1g</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b></p> <p><b>Nugget y ensalada IV estaciones</b></p> <p>PAN . FRUTA. AGUA Energía:603Kcal HC:82g Az:16g Pt:22g Gr:20g St:5g Sal: 1.3g</p>		

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible, tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de nuestros platos preparados,

no es posible excluir la presencia accidental de alérgenos. Solicite la información que precise.

la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta IV gama y variada. Los menús podrán sufrir variaciones por necesidades de mercado.

