

MENÚ BASAL SEPTIEMBRE. LÍNEA CALIENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07	08	09	10	11
Crema de calabaza Albóndigas     jardinera con patatas PAN  . FRUTA. AGUA. Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	Guiso de alubias  con verduritas de temporada Tortilla  de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria PAN INTEGRAL  . YOGUR  . AGUA Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	Marmitako  de pescado Merluza    empanada con menestra PAN  . FRUTA. AGUA. Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	Macarrones integrales con salsa de tomate, calabacín y zanahoria  Tz Jamonicitos al horno con ensalada de lechuga y maíz PAN INTEGRAL  . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	Sopa de arroz con pollo Lomo al horno con patatas PAN  . FRUTA. AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g
14	15	16	17	18
Lentejas  guisadas con calabaza y quinoa Tilapia  al horno con zanahoria PAN  . FRUTA. AGUA. Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	Crema de verduras Carne en salsa andaluza con menestra de verduras PAN INTEGRAL  . FRUTA . AGUA Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	Macarrones integrales  boloñesa Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz PAN  . YOGUR  . AGUA Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g	Potaje de habichuelas  Tilapia  al horno en salsa zanahoria con judías verdes PAN INTEGRAL  . FRUTA. AGUA. Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	Meloso de arroz Jamonicitos al horno con ensalada PAN  . FRUTA. AGUA. Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.
21	22	23	24	25
Crema calabaza con manzana Merluza    empanada con ensalada de lechuga y zanahoria PAN  . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	Potaje de garbanzos  Tortilla  patatas con ensalada de lechuga y maíz PAN INTEGRAL  . FRUTA. AGUA. Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	Guisadillo de patatas Tilapia  horno con judías verdes PAN  . FRUTA. AGUA. Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	Macarrones  integrales con atún Lomo horno con patatas PAN INTEGRAL  . YOGUR  . AGUA Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	Sopa de verduras con arroz Tilapia  horno con ensalada de lechuga y zanahoria PAN  . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g
28	29	30		
Lentejas de la huerta Carne en salsa con patatas PAN  . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	Cazuela de fideos  Tilapia  en salsa verde con menestra PAN INTEGRAL  . FRUTA. AGUA. Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	Guiso de alubias con chorizo Tortilla  de patata con ensalada PAN  . FRUTA. AGUA. Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g.		

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.

