

MENÚ SEPTIEMBRE DE 2017

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Puré de verduras Filete de Sajonia con patatas fritas Fruta	Arroz blanco con tomate Merluza a la plancha con lechuga y zanahoria (contiene pescado y sulfitos) Yogur (Contiene leche) / Fruta	Sopa de fideos o Gazpacho (Contiene gluten, puede cont. huevo) Filete de pollo a la plancha con patatas Fruta	Lentejas con verduras Tortilla de jamón con tomate y orégano (Contiene huevo) Fruta	Espaguetis con tomate y atún (Contiene gluten y pescado, puede contener huevo) Nuggets de pescado con lechuga y maíz (Contiene pescado, gluten y soja, puede cont. sulfitos) Helado (Contiene leche, puede cont. gluten y soja) / Fruta
675 Kcal/28g P/24g L/80g H	701 Kcal/27g P/18g L/ 104g HC	669 Kcal/23g P/26g L/81g HC	688 Kcal/ 27g P/23 g L/81g HC	743Kcal/36g P/24g L/101g HC
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Judías verdes salteadas Cinta de lomo a la plancha con patatas fritas Fruta	Alubias blancas con verduras y chorizo (Contiene soja y leche) Huevos con bechamel con lechuga y brotes de soja (Contiene gluten y leche. Puede cont. sulfitos) Pettit Suisse (Contiene leche) / Fruta	Ensaladilla rusa (Contiene pescado y huevo) Palometa en tomate (Contiene pescado) Fruta	FESTIVO LOCAL	Macarrones boloñesa (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Escalope de pollo con champiñones (Contiene huevo y gluten) Gelatina (Contiene leche)/ Fruta
677 Kcal/30g P/25g L/77g HC	767 Kcal/ 38g P/ g L/ 79g HC	762 Kcal/31g P/29g L/83g HC		759 Kcal/ 35g P/25 L/96g HC
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de calabaza y zanahoria Magro de cerdo en su jugo con patatas (Puede cont. sulfitos) Fruta	Arroz tres delicias (Contiene huevo y soja) Merluza en salsa verde con guisantes (Contiene pescado) Natillas (Contiene leche) / Fruta	Menestra con jamón Tortilla de patatas con lechuga y tomate (contiene sulfitos) Fruta	Sopa de cocido (Contiene gluten. Puede cont. huevo) Cocido completo: garbanzos, verdura, pollo, ternera, morcilla y chorizo (Contiene soja y leche) Fruta	Patatas riojana Atún encebollado con lechuga y maíz (Contiene pescado y sulfito.) Helado (Contiene leche, puede cont. gluten y soja) / Fruta
679 Kcal/28g P/24g L/82g HC	728 Kcal/27g P/21g L/ 104g HC	682 Kcal/ 28g P/23 g L/81g HC	674 Kcal/ 22g P/ 29g L/ 83g HC	701 Kcal/23g P/26g L/89g HC
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de patata y calabacín Hamburguesa a la plancha con patatas fritas (Contiene soja) Fruta	Paella mixta (Contiene moluscos, crustáceos, puede contener pescado) Croquetas de jamón con lechuga y tomate (Contiene gluten, leche, puede cont. sulfitos, crustáceos, huevo, soja, apio y moluscos) Yogur (Contiene leche) / Fruta	Judías pintas con chorizo (Contiene soja y leche) Tortilla de atún con pisto (Contiene huevo y pescado) Fruta	Sopa de picadillo con huevo y verduras (Contiene gluten) Albóndigas en salsa con verduras (Contiene gluten) Fruta	Espirales con queso y bacon (Contiene gluten y leche, puede cont. huevo) Merluza a la plancha con calabacín (Contiene pescado/ gluten, puede cont. moluscos, crustáceos, pescado y leche) Flan de vainilla (Contiene leche) / Fruta
683 Kcal/ 31g P/231g L/83g HC	779Kcal/21g P/38g L/84g H	673 Kcal/ 26g P/ 25g L/ 91g HC	679 Kcal/ 26g P/ 24g L/ 85g HC	750 Kcal/30g P/32g L/82g HC

CAUDE



alimentación.es



LA PIRÁMIDE DE LA DIETA MEDITERRÁNEA