



### FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA:

Ciruela, fresquilla, manzana, melocotón, melón, nectarina, paraguaya, pera, plátano de canarias, sandía.

Berenjena, calabacín, calabaza, cebolla, champiñón, judía verde, lechuga, lombarda, nabo, patata, pepino, pimiento rojo y verde, puerro, remolacha, repollo, tomate, zanahoria.

L=LEGUMBRES V=VERDURAS A=ARROZ P=PASTA H=HUEVO P=PESCADO C=CARNE

| COMIDA  | CENA  | COMIDA | CENA    | COMIDA | CENA  |
|---------|-------|--------|---------|--------|-------|
| P/A + C | V + P | V + C  | P/A + P | L + C  | V + P |
| P/A + P | V + H | V + P  | P/A + H | L + P  | V + H |
| P/A + H | V + C | V + H  | P/A + C | L + H  | V + C |

| COMIDA | CENA    |
|--------|---------|
| L + V  | P/A + V |

# SEPTIEMBRE



## LUNES

|                                      |          |
|--------------------------------------|----------|
| <b>7</b>                             | <b>V</b> |
| PURÉ DE CALABACÍN con daditos de pan | <b>C</b> |
| PAVO PLANCHA CON VERDURAS            |          |
| PAN                                  |          |
| FRUTA DE TEMPORADA                   |          |

|                                                     |          |
|-----------------------------------------------------|----------|
| <b>14</b>                                           | <b>V</b> |
| COLIFLOR CON PATATA                                 | <b>C</b> |
| CINTA LOMO FRESCA EN SALSA VERDE (cebolla, perejil) |          |
| PAN                                                 |          |
| FRUTA DE TEMPORADA                                  |          |

|                                              |          |
|----------------------------------------------|----------|
| <b>21</b>                                    | <b>V</b> |
| JUDÍAS VERDES CON PATATA                     | <b>C</b> |
| PAVO EN SALSA DE TOMATE (cebolla, zanahoria) |          |
| PAN                                          |          |
| FRUTA DE TEMPORADA                           |          |

|                                                |          |
|------------------------------------------------|----------|
| <b>28</b>                                      | <b>V</b> |
| PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan | <b>H</b> |
| TORTILLA DE CALABACÍN con ARROZ                |          |
| PAN                                            |          |
| FRUTA DE TEMPORADA                             |          |

## MARTES

|                                                           |           |
|-----------------------------------------------------------|-----------|
| <b>8</b>                                                  | <b>LV</b> |
| GARBANZOS CON VERDURAS (pimiento rojo, zanahoria, puerro) | <b>C</b>  |
| CINTA LOMO FRESCA EN SALSA DE TOMATE CASERA               |           |
| PAN INTEGRAL                                              |           |
| FRUTA DE TEMPORADA                                        |           |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>15</b>                                                               | <b>LV</b> |
| LENTEJAS CON VERDURAS (pimiento rojo, calabaza, judías verdes, cebolla) | <b>C</b>  |
| Y POLLO + ENSALADA (lechuga y tomate)                                   |           |
| PAN INTEGRAL                                                            |           |
| FRUTA DE TEMPORADA                                                      |           |

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>22</b>                                                       | <b>V</b> |
| LENTEJAS CON VERDURAS (patata, calabaza, judías verdes, puerro) | <b>C</b> |
| Y MAGRO DE CERDO + ENSALADA (lechuga y tomate)                  |          |
| PAN INTEGRAL                                                    |          |
| FRUTA DE TEMPORADA                                              |          |

|                                                                         |           |
|-------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>29</b>                                                               | <b>LV</b> |
| JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS (zanahoria, cebolla, pimiento verde, patata) | <b>C</b>  |
| Y POLLO + ENSALADA (lechuga y zanahoria)                                |           |
| PAN INTEGRAL                                                            |           |
| FRUTA DE TEMPORADA                                                      |           |

## MIÉRCOLES

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>9</b>                                                      | <b>PV</b> |
| PASTA INTEGRAL CON VERDURAS (pimiento rojo, verde, calabacín) | <b>H</b>  |
| TORTILLA DE BRÓCOLI                                           |           |
| PAN                                                           |           |
| YOGUR                                                         |           |

|                                                      |           |
|------------------------------------------------------|-----------|
| <b>16</b>                                            | <b>P</b>  |
| ASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA (zanahoria, cebolla) | <b>VH</b> |
| TORTILLA DE CALABACÍN                                |           |
| PAN                                                  |           |
| YOGUR                                                |           |

|                                                                                          |           |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>23</b>                                                                                | <b>P</b>  |
| PASTA INTEGRAL CON PISTO (tomate conserva triturado, calabacín, pimiento verde, cebolla) | <b>VH</b> |
| TORTILLA DE PUERRO                                                                       |           |
| PAN                                                                                      |           |
| YOGUR                                                                                    |           |

|                                              |           |
|----------------------------------------------|-----------|
| <b>30</b>                                    | <b>P</b>  |
| PASTA CON SALSA DE BRÓCOLI (brócoli, puerro) | <b>HV</b> |
| TORTILLA DE ZANAHORIA                        |           |
| PAN                                          |           |
| YOGUR                                        |           |

## JUEVES

|                                                      |          |
|------------------------------------------------------|----------|
| <b>10</b>                                            | <b>V</b> |
| VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) | <b>C</b> |
| POLLO GUISADO                                        |          |
| PAN INTEGRAL                                         |          |
| FRUTA DE TEMPORADA                                   |          |

|                                                               |           |
|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>17</b>                                                     | <b>AV</b> |
| ARROZ CON PAVO Y VERDURAS (zanahoria, puerro, pimiento verde) | <b>C</b>  |
| + ENSALADA (tomate y maíz)                                    |           |
| PAN INTEGRAL                                                  |           |
| FRUTA DE TEMPORADA                                            |           |

|                                |          |
|--------------------------------|----------|
| <b>24</b>                      | <b>V</b> |
| BRÓCOLI REHOGADO CON ZANAHORIA | <b>C</b> |
| POLLO AL HORNO CON PATATAS     |          |
| PAN INTEGRAL                   |          |
| FRUTA DE TEMPORADA             |          |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

## VIERNES

|                                                                                    |                             |
|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>11</b>                                                                          | <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> |
| LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (patata, judías verdes, tomate triturado, cebolla) | <b>LV</b>                   |
| Y ARROZ + ENSALADA (remolacha y manzana)                                           | <b>C</b>                    |
| PAN                                                                                |                             |
| FRUTA DE TEMPORADA                                                                 |                             |

|                                                                             |                             |
|-----------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>18</b>                                                                   | <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> |
| JUDÍAS PINTAS CON VERDURAS Y QUINOA (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) | <b>LV</b>                   |
| + ENSALADA (remolacha y manzana)                                            | <b>C</b>                    |
| PAN                                                                         |                             |
| FRUTA DE TEMPORADA                                                          |                             |

|                                                                              |                             |
|------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| <b>25</b>                                                                    | <b>DÍA PROTEÍNA VEGETAL</b> |
| ALUBIAS BLANCAS CON VERDURAS Y ARROZ (zanahoria, cebolla, pimiento, patatas) | <b>LV</b>                   |
| + ENSALADA (remolacha y manzana)                                             | <b>C</b>                    |
| PAN                                                                          |                             |
| FRUTA DE TEMPORADA                                                           |                             |

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|