



MENU SEPTIEMBRE 2022



LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		7 ESPIRALES (sin huevo) BOLONESA (carne ternera, salsa de tomate) + ENSALADA (lechuga y zanahoria) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 508 PR: 22 HC: 76 GR: 12	8 PURÉ DE CALABAZA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON GUARNICIÓN PATATA Y VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 387 PR: 24 HC: 66 GR: 4	9 VERDURAS TRICOLOR (judías verdes, zanahoria, patata) POLLO ASADO + ENSALADA (tomate y maíz) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 424 PR: 23 HC: 46 GR: 7
12 PURÉ DE VERDURAS (judías v., puerro, zanahoria, y patata) MERLUZA EN SALSA VERDE con guarnición de arroz FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 403 PR: 30 HC: 68 GR: 2	13 DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (remolacha y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 483 PR: 22 HC: 99 GR: 3	14 SOPA DE LETRAS (sin huevo) (calabacín, judías verdes, cebolla) CINTA LOMO AL HORNO EN SALSA DE ZANAHORIA CON PATATA ASADA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 451 PR: 30 HC: 60 GR: 10	15 GUISANTES REHOGADOS (zanahoria, cebolla, ajo) FILETES POLLO CON SALSA DE LIMÓN YOGUR KCAL: 457 PR: 38 HC: 51 GR: 12	16 ESPIRALES (SIN HUEVO) CON SALSA DE TOMATE MERLUZA CON CALABACÍN + ENSALADA DE MAÍZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 509 PR: 19 HC: 84 GR: 12
19 MACARRONES (sin huevo) CON SALSA DE TOMATE CINTA LOMO PLANCHA + ENSALADA MAÍZ DULCE FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 507 PR: 19 HC: 78 GR: 14	20 PURÉ CALABACÍN (patata, puerro) MERLUZA AL HORNO CON SALSA DE VERDURAS FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 451 PR: 26 HC: 79 GR: 5	21 DÍA PROTEÍNA VEGETAL GUIZO DE GARBANZOS: pimiento rojo y verde, tomate) CON ARROZ FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 466 PR: 23 HC: 88 GR: 4	22 BRÓCOLI REHOGADO POLLO AL HORNO CON PATATAS YOGUR KCAL: 435 PR: 37 HC: 99 GR: 11	23 ARROZ BLANCO CON SALSA DE TOMATE CARNE DE TERNERA REHOGADA (con verduras) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 539 PR: 39 HC: 67 GR: 12
26 PURÉ DE ZANAHORIA Y MANZANA con daditos de pan MERLUZA AL HORNO CON PATATA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 469 PR: 34 HC: 77 GR: 3	27 DÍA PROTEÍNA VEGETAL LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS Y ARROZ ENSALADA (tomate y manzana) FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 472 PR: 24 HC: 87 GR: 5	28 JUDÍAS VERDES CON ZANAHORIA CINTA DE LOMO CON SALSA DE MANZANA FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 411 PR: 40 HC: 31 GR: 14	29 LACITOS (sin huevo) CON SALSA TOMATE CASERA (pimiento rojo y verde) PAVO PLANCHA CON QUESO YOGUR KCAL: 496 PR: 23 HC: 66 GR: 16	30 ARROZ CON VERDURAS (pimiento, cebolla, guisantes) POLLO ESTOFADO FRUTA DE TEMPORADA KCAL: 459 PR: 30 HC: 68 GR: 8

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

COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA	COMIDA	CENA
P/A + C	V + P	V + C	P/A + P	L + C	V + P	L + V	P/A + V
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		

FRUTAS Y VERDURAS DE SEPTIEMBRE:
 Uva, ciruela, melocotón, melón, sandía, higo, granada, plátano, manzana, pera, uva, mango.
 Berenjena, tomate, pimiento, calabacín, calabaza, endivia, acelga, apio, rábano, pepino, puerro, lechuga, zanahoria, remolacha, judías verdes, repollo, nabo, cebolla, ajo, champiñón, setas.

En cumplimiento con el Reglamento EU 1169/2011, tenemos información disponible sobre alérgeno en Dirección.
 El yogurt siempre es natural, sin azúcar ni edulcorantes, saborizantes ni colorantes artificiales.
 Menús calculados para un CDR (Cantidad Diaria Recomendada) de 1300-1400 kcal, basada en las cantidades medias necesarias para niños de 2-3 años. La comida aporta un 35-40% del CDR. Peso aprox 200 grs.
 Trabajamos conjuntamente con la Consultoría Biotech Alimentaria para ofrecerles la máxima calidad dietética y Seguridad Alimentaria. Cualquier duda contacte con: info@biotechalimentaria.com, o con dirección.