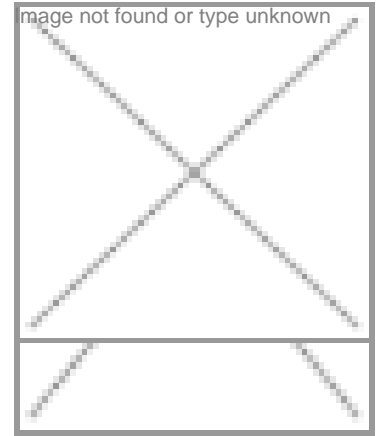


# Septiembre 2019

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
2	3	4	5	6
9	10	11	12	13
16	17 Cal. 878 H.C. 93 Lip. 44 Prot. 32	18 Cal. 703 H.C. 80 Lip. 26 Prot. 36	19 Cal. 517 H.C. 65 Lip. 20 Prot. 16	20 Cal. 781 H.C. 74 Lip. 28 Prot. 48
	Espirales con verduras  Bocaditos de pollo con lechuga  Natillas de vainilla 	Garbanzos guisados Bacalao en salsa de tomate  Fruta de temporada	Menestra de verduras Tortilla de patata con pimientos  Yogur de sabores 	Lentejas con verduras Muslo de pollo asado con tomate laminado  Fruta de temporada
23 Cal. 873 H.C. 106 Lip. 26 Prot. 52	24 Cal. 708 H.C. 86 Lip. 32 Prot. 18	25 Cal. 607 H.C. 68 Lip. 21 Prot. 37	26 Cal. 819 H.C. 68 Lip. 41 Prot. 42	27 Cal. 706 H.C. 69 Lip. 33 Prot. 36
Arroz tres delicias  Alas de pollo con ensalada  Fruta de temporada	Porrupatata / Porrusalda  San Jacobos con salsa de tomate   Yogur de sabores 	Alubias blancas con verduras Merluza rebozada con limón  Fruta de temporada	Sopa casera con fideos  Cabezada de cerdo rebozada con lechuga  Fruta de temporada	Puré de calabacín Ternera guisada con verduras Yogur natural 
30 Cal. 654 H.C. 72 Lip. 26 Prot. 34				
Lentejas guisadas Tortilla francesa con champis  Yogur natural 				

Los datos entregados mediante la valoración nutricional son orientativos y están basados en fuentes bibliográficas, sin tener en cuenta la actividad física, el sexo y la edad de cada niñ@. Se ha tenido en cuenta una ración de 40g de pan. Todos los días tienen ensalada como opción de guarnición. Todos los meses se programa pescado fresco y este pescado se elige en base a la oferta del mercado. Todos los días hay opción de comer fruta como postre: Los lunes, miércoles y viernes se ofrecerá fruta variada, y los martes y jueves fruta o yogur opcional. Postres especiales: Una vez por cada dos semanas se ofrecerá un postre especial en vez del yogur o la fruta; manteniendo siempre la opción de la fruta.



Gluten



Huevos



Pescado



Moluscos



Crustáceos



Lácteos



Apio



Granos de sésamo



Frutos de cáscara



Cacahuets



Soja



Altramuces



Mostaza



Dióxido de azufre y sulfitos

#### Consejos para tus cenas

Día 1	Día 2	Día 3	Día 4	Día 5	Día 6	Día 7
Comida						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta /Arroz</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Cerdo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Ternera</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Legumbre</li> <li>• Huevo</li> <li>• Fruta</li> </ul>
Cena						
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verduras</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Patata</li> <li>• Pescado azul</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Ternera</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pasta/Arroz</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Huevo</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sopa</li> <li>• Carne blanca</li> <li>• Fruta</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Verdura</li> <li>• Pescado blanco</li> <li>• Postre lácteo</li> </ul>

\*El cuadro es orientativo, para que puedas planificar el menú de casa, según lo que hayas comido al mediodía.