

COMEDOR SEPTIEMBRE



MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
Arroz blanco con tomate Huevos fritos o tortillas y salchichas de ave con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	Judías blancas con verduras Chuletas de aguja con chimichurri y ensalada de lechuga Pan integral-Helados	Pasta a la carbonara Pollo asado con ensalada mixta Pan-fruta de temporada	Fideuá mixta Salmón a la naranja con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada
AH: ARROZ BLANCO Y SALCHICHAS		CEL: PASTA SIN GLUTEN APLV: PASTA CON TOMATE	CEL: PASTA SIN GLUTEN
623Kcal. 20g P. 93g HC. 19g Líp	635Kcal. 35gP 68g HC. 25g Líp	604 Kcal. 27g P.79 g HC. 20g Líp	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18
Puré de zanahorias y calabaza Pechugas de pollo empanadas Pan-fruta de temporada	Lentejas con verduras Tortilla francesa de jamón con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada	Arroz tres delicias Palometa con tomate con ensalada de zanahorias Pan integral-fruta de temporada	Coliflor con patatas y salsonesa Villaroy de York con ensalada de lechuga y maíz Pan-fruta de temporada
CEL: PECHUGA DE POLLO PLANCHA AH: PECHUGA DE POLLO PLANCHA	AH: PAVO CON ENSALADA	CEL: ARROZ 3 DELICIAS SIN GLUTEN AH: ARROZ 3 DELICIAS SIN HUEVO	CEL: SAN JACOBO SIN GLUTEN APLV: COLIFLOR CON MAYONESA APLV: SAN JACOBO SIN LÁCTEOS
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25
Paella mixta Empanadillas de atún con ensalada de zanahorias Pan-fruta de temporada	Judías pintas con verduras Hamburguesas de vacuno con ensalada de maíz Pan-fruta de temporada	Ensalada de Pasta Boquerones en tempura con ensalada mixta Pan integral-yogur	Garbanzos guisados Alitas de pollo con ensalada de atún Pan-fruta de temporada
CEL: MERLUZA CON TOMATE AH: MERLUZA CON TOMATE		CEL: PASTA SIN GLUTEN Y REBZ. SIN GLUTEN AH: ENSALADA DE PASTA SIN HUEVO APLV: ENSALADA CON MAYONESA AH. BOQUERONES SIN REBOZAR	VIERNES/FRIDAY 26 Crema de calabacín y brócoli Tortilla de patatas con ensalada de tomate Pan-fruta de temporada APLV: CREMA SIN LACTEOS AH: LOMO DE CERDO
592Kcal. 25g P. 78g HC. 20g L.	675Kcal. 34g P. 78g HC. 23g L.	710Kcal. 38g P. 90g HC. 22g L.	625Kcal. 38g P. 71g HC. 21g L.
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30		
Macarrones integrales con chorizo Chuleta de Sajonia con ensalada de atún Pan-Fruta de temporada	Lentejas con verduras Bacalao con tomate y pimientos. INF. Buñuelos de bacalao con ensalada mixta Pan-Fruta de temporada		
CEL: PASTA SIN GLUTEN			
659Kcal. 30g P. 83g HC. 23g Líp	617 Kcal. 37g P. 70g HC. 21g L		

LEYENDA: CEL: CELIACOS (Rojo) APLV/LACTOSA: ALERGICOS PROTEÍNA LECHE DE VACA E INTOLERANTES A LA LACTOSA (blanco). **AH: ALERGI A AL HUEVO** (amarillo)
EXCLUIDOS DEL MENÚ FRUTOS SECOS Y FRUTAS DE PIEL
 EL MENÚ INCLUYE AGUA DE LA RED PÚBLICA. MENÚ VALORADO POR: CARMEN GEMA BENITO FERNANDEZ. LIC EN FARMACIA. TEC. EN NUTRICIÓN.

*LEGUMBRES CON VERDURAS: Cebolla, zanahoria, pimiento verde y rojo, calabacín y patatas.