

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2016

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3ª SEMANA (DEL 12 AL 16)</b>	<p>Macarrones con tomate casero y queso <b>Contiene: gluten, huevo y leche</b></p> <p>Tortilla francesa, atún y lechuga <b>Contiene: Huevo y pescado</b></p> <p>Fruta y agua (gluten)</p> <p>Kcal: 799                      Prot: 52,6 H.C.: 94,5                      Lípi: 15,7</p>	<p>Puré de patatas y verduras (judías verdes, zanahoria, guisantes) con aceite de oliva virgen extra <b>Contiene: legumbre</b></p> <p>Merluza al horno con tomate natural <b>Contiene: pescado</b></p> <p>Fruta/yogur y pan (lactosa y gluten)</p> <p>Kcal: 747                      Prot: 38 H.C.: 129                      Lípi: 16,5</p>	<p>Lentejas guisadas con verduras (patata, zanahoria) <b>Contiene: legumbres</b></p> <p>Lomo de cerdo con ensalada</p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 731                      Prot: 47,4 H.C.: 121,2                      Lípi: 21,8</p>	<p>Arroz con verduras (pimiento, zanahoria, calabacín y brócoli) <b>Contiene: gluten</b></p> <p>Lenguado empanado al horno con ensalada <b>Contiene: pescado y gluten</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 624                      Prot: 28,8 H.C.: 85,5                      Lípi: 16,4</p>	<p>Sopa de cocido con fideos <b>Contiene: gluten y huevo</b></p> <p>Completo: garbanzos, patata, zanahoria, pollo, chorizo y su caldo <b>Contiene: gluten, legumbres, lactosa</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 833                      Prot: 30,4 H.C.: 114,1                      Lípi: 23</p>
<b>4ª SEMANA (DEL 19 AL 23)</b>	<p>Arroz con tomate casero</p> <p>Albóndigas de ternera en salsa con daditos de verdura <b>Contiene: gluten, soja y legumbre</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 775                      Prot: 28,2 H.C.: 97,3                      Lípi: 19,8</p>	<p>Judías blancas estofadas con patata y zanahoria <b>Contiene: legumbres</b></p> <p>Filete de merluza al horno con ensalada</p> <p>Fruta/yogur y pan (lactosa y gluten)</p> <p>Kcal: 780                      Prot: 34,9 H.C.: 92,7                      Lípi: 9,8</p>	<p>Hervido de verduras y patatas (judías verdes, zanahoria y guisantes) <b>Contiene: legumbres</b></p> <p>Pollo en salsa con champiñones <b>Contiene: gluten</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 742                      Prot: 45,1 H.C.: 78                      Lípi: 26,1</p>	<p>Espaguetis con picada de ternera y tomate casero <b>Contiene: gluten y huevo</b></p> <p>Caella al horno con ensalada <b>Contiene: pescado</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 794                      Prot: 53 H.C.: 87,5                      Lípi: 26,6</p>	<p>Lentejas estofadas con patata y calabacín <b>Contiene: legumbres</b></p> <p>Tortilla francesa con tomate natural <b>Contiene: huevo</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 753                      Prot: 50,2 H.C.: 84,3                      Lípi: 22,3</p>
<b>5ª SEMANA (DEL 26 AL 30)</b>	<p>Puré de calabacín y patata con aceite de oliva virgen extra</p> <p>Hamburguesas de ternera al horno con lechuga y ketchup <b>Contiene: gluten y soja</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 710                      Prot: 46,3 H.C.: 84,2                      Lípi: 14,2</p>	<p>Judías pintas estofadas con verduras y patata <b>Contiene: legumbres</b></p> <p>Lenguado al horno con ensalada <b>Contiene: pescado y gluten</b></p> <p>Fruta/yogur y pan (lactosa y gluten)</p> <p>Kcal: 775                      Prot: 56,9 H.C.: 98,2                      Lípi: 14,7</p>	<p>Arroz con aguja de cerdo y verduras (zanahoria y guisantes) <b>Contiene: gluten</b></p> <p>Tortilla francesa con atún y lechuga <b>Contiene: huevo y pescado</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 686                      Prot: 37,5 H.C.: 87                      Lípi: 20,7</p>	<p>Garbanzos cocidos con caldo, patata y zanahoria <b>Contiene: legumbres y gluten</b></p> <p>Pechuga de pavo adobada con ensalada <b>Contiene: lactosa</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 784                      Prot: 47,5 H.C.: 98,5                      Lípi: 21,7</p>	<p>Macarrones con queso y tomate casero <b>Contiene: gluten, huevo y leche</b></p> <p>Marrajo en salsa con champiñones <b>Contiene: gluten y pescado</b></p> <p>Fruta y pan (gluten)</p> <p>Kcal: 775                      Prot: 63 H.C.: 121,5                      Lípi: 31,7</p>

Frutas servidas: naranja, manzana, pera y plátano, además de sandía, mandarinas, fresas o melón en sus correspondientes temporadas.

TFNO COCINA CENTRAL: 967160007

# MENÚ COMEDORES ESCOLARES SEPTIEMBRE 2016

## CENAS SUGERIDAS EN EL MES...

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>3ª SEMANA (DEL 12 AL 16)</b>	Arroz con salsa de tomate natural  Carne blanca con guarnición *  <i>Yogur y pan</i>	Ensalada  Panini casero de jamón y champiñones  Fruta y pan	Wok de verduras  Huevo con guarnición *  Fruta y pan ( <b>gluten</b> )	Cus- Cus con verduras  Carne blanca con guarnición *  Yogur y pan( <b>gluten</b> )	Crema de calabacín  Pescado azul con guarnición*  Yogur y pan( <b>gluten</b> )
<b>4ª SEMANA (DEL 19 AL 23)</b>	Menestra de verduras  Carne blanca con guarnición *  <i>Yogur y pan</i>	Sopa de ave con fideos  Huevo con guarnición*  Fruta y pan	PLATO UNICO COMPLETO  Arroz con salsa de tomate y carne picada de ternera  Fruta y pan	Crema de puerro  Carne blanca con guarnición *  <i>Yogur y pan</i>	Ensalada con maíz  Pan con tomate y embutidos  <i>Yogur y pan</i>
<b>5ª SEMANA (DEL 26 AL 30)</b>	Pasta fina con salsa de tomate natural  Huevo con guarnición*  <i>Yogur y pan</i>	Coliflor con patata  Croquetas con guarnición*  Fruta y pan	Ensalada de patata  Pescado blanco en salsa  Fruta y pan	Sopa de arroz  Rollito de jamón y queso  <i>Yogur y pan</i>	Crema de puerro  Carne blanca con guarnición  <i>Yogur y pan</i>

**GUARNICIONES** : lechuga, tomate aliñado , patata al horno, puré de patata , arroz salteado , zanahoria baby , escalivada, pimiento al horno, calabacín a la plancha , espárragos blancos, espárragos trigueros , pisto , tomate al horno, champiñones.

**CARNE ROJA**: ternera , cerdo , cordero ... / **CARNE BLANCA**: pavo , pollo, conejo / **PESCADO BLANCO**: rape, merluza, lenguado, bruja , bacalao, tilapia ... / **PESCADO AZUL**: salmón , atún, sardina



Para cenar proponemos cocciones suaves tipo , plancha, vapor , hervido , horno, papillote ... evitando las salsas grasas para facilitar la digestión y dormir mejor