



# Menú mensual Septiembre 2024

## VIERNES 6

Ensalada de lechugas,  
queso, olivas y atún

Arroz a la cubana  
y bacon

Fruta del tiempo

E: 988, P: 55, HC:92, G: 48

| LUNES 9                                       | MARTES 10   | MIÉRCOLES 11                        | JUEVES 12                                 | VIERNES 13                                 |
|---|---|-------------------------------------|---|--|
| Ensalada árabe                                | Espaguetis al pesto                                     | Ensalada de lentejas                | Puré de calabacín                         | Ensalada de arroz                          |
| Tortilla a la francesa con patatas y verduras | Merluza a la mallorquina con patatas y cebolla al horno | Lomo a la pimienta con arroz blanco | Croquetas de bacalao con patatas hervidas | Pollo empanado con judías y tomates cherry |
| Fruta del tiempo                              | Fruta del tiempo  | Fruta del tiempo                    | Yogur                                     | Fruta del tiempo                           |

Energía: 872, Proteína: 34, Hidratos de carbono:126, Grasa: 27

| LUNES 16                                   | MARTES 17   | MIÉRCOLES 18                            | JUEVES 19                                       | VIERNES 20                         |
|--|---|---|---|------------------------------------|
| Ensalada de pasta con tomate, atún y huevo | Ensalada de garbanzos                                   | Macarrones a la boloñesa                | Gazpacho  | Ensalada con queso, piñones y miel |
| Pinchos de pollo y ensalada                | Tortilla francesa de jamon y queso y ensalada de tomate | Nuggets de pescado con patatas al horno | Pechuga de pollo plancha con zanahoria y tomate | Lasaña de verduras y carne         |
| Fruta del tiempo                           | Fruta del tiempo  | Fruta del tiempo                        | Fruta del tiempo                                | Yogur                              |

Energía: 805, Proteína: 45, Hidratos de carbono:85, Grasa: 23

| LUNES 23                                      | MARTES 24                        | MIÉRCOLES 25                             | JUEVES 26                | VIERNES 27                                |
|---|----------------------------------|--|--------------------------|---|
| Sopa de letras con caldo de pollo y verduras  | Ensalada de lentejas             | Puré de verduras                         | Crema de zanahoria       | Hummus de garbanzo con crudités           |
| Redondo de cerdo con patatas horno y verduras | Croquetas de merluza con patatas | Tortilla de patatas con ensalada de atún | Pollo al curry con arroz | Fajitas de pollo con guacamole y ensalada |
| Fruta del tiempo                              | Fruta del tiempo                 | Fruta del tiempo                         | Fruta del tiempo         | Fruta del tiempo                          |

Energía: 866, Proteína: 46, Hidratos de carbono:107, Grasa: 30

| LUNES 30                         |
|----------------------------------|
| Macarrones con sobrasada y carne |
| Nuggets de pescado con trampó    |
| Fruta del tiempo                 |

E:1022, P:50, HC:114, G:31

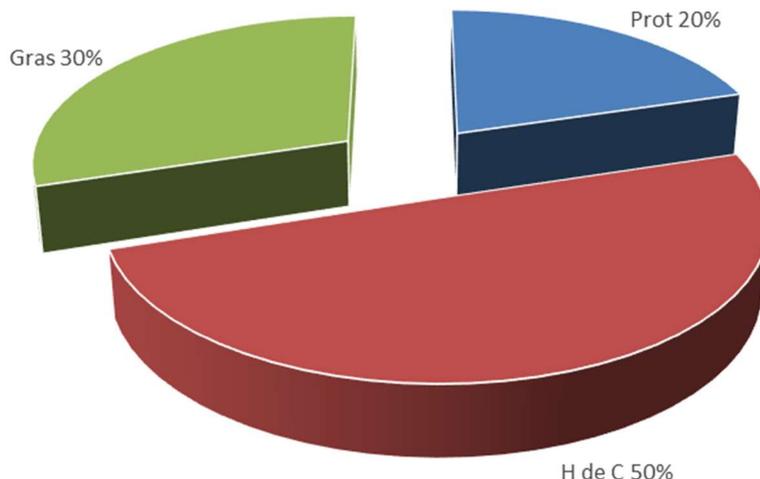
Todas las verduras y frutas son ecológicas

# Detalle del menú septiembre 2024

Todos los días el menú incluye agua mineral y pan.

Energía media 866 kcal: cubren el 30-35%  
de las necesidades diarias  
Hidratos de carbono medios: 106 g  
Proteína media: 43 g Grasa media: 28 g

## Origen de la energía



### VIERNES 6 DE SEPTIEMBRE

*Ensalada de lechuga, queso, olivas y atún*

*Arroz a la cubana y bacon*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo con salsa de queso y arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

### LUNES 9 DE SEPTIEMBRE

*Ensalada árabe [lechuga iceberg, tomate, aceitunas, queso tierno a dados, hierbabuena]*

*Tortilla a la francesa con patatas y verduras a la plancha*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Filete de ternera plancha y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**MARTES 02 DE SEPTIEMBRE**

*Espaguetis Pesto*

*Merluza a la mallorquina con patatas y cebolla al horno*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Hamburguesa de pollo y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**MIÉRCOLES 11 DE SEPTIEMBRE**

*Ensalada de lentejas*

*Lomo a la pimienta con arroz blanco*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: huevos al plato y ensalada variada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**JUEVES 12 DE SEPTIEMBRE**

*Puré de calabacín*

*Croquetas de bacalao con patatas hervidas*

*Yogur*

Sugerencia de cena: Muslos de pollo al horno y menestra. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**VIERNES 13 DE SEPTIEMBRE**

*Ensalada de arroz*

*Pollo empanado con judías y tomates cherry*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Calamar a la andaluza y tomate en rodajas. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**LUNES 16 DE SEPTIEMBRE**

*Ensalada de pasta con tomate, atún y huevo.*

*Pinchos de pollo y ensalada*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Merluza romana y puré de patata. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**MARTES 17 DE SEPTIEMBRE**

*Ensalada de garbanzos*

*Tortilla francesa de jamón y queso con ensalada de tomate*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Pechuga de pollo empanada con trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**MIÉRCOLES 18 DE SEPTIEMBRE**

*Macarrones a la boloñesa*

*Nuggets de pescado con patatas al horno*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Huevos revueltos con tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**JUEVES 19 DE SEPTIEMBRE**

*Gazpacho*

*Pechuga de pollo plancha con zanahoria y tomate*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Tallarines con bolognesa de soja texturizada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**VIERNES 20 DE SEPTIEMBRE**

*Ensalada con queso, piñones y miel*

*Lasaña de verduras y carne*

*Yogur*

Sugerencia de cena: Trampó de alubias con palitos de cangrejo. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**LUNES 23 DE SEPTIEMBRE**

*Sopa de letras con caldo de pollo y verduras*

*Redondo de cerdo con patatas al horno con verduras plancha*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Tortilla francesa y trampó. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**MARTES 24 DE SEPTIEMBRE**

*Ensalada de lentejas*

*Croquetas de merluza con patatas*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Pechuga de pavo con ensalada de garbanzos. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**MIÉRCOLES 25 DE SEPTIEMBRE**

*Puré de verduras*

*Tortilla de patatas con ensalada de atún*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Lomo de cerdo a la plancha con palitos de zanahoria y hummus. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**JUEVES 26 DE SEPTIEMBRE**

*Crema de zanahoria*

*Pollo al curry con arroz*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal con ensalada de arroz. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**VIERNES 27 DE SEPTIEMBRE**

*Hummus con garbanzo con crudités*

*Fajitas de pollo con guacamole y ensalada*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Revuelto de huevo con espárragos trigueros y rodajas de tomate. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.

**LUNES 30 DE SEPTIEMBRE**

*Macarrones con sobrasada y carne*

*Nuggets de pescado con trampó*

*Fruta del tiempo*

Sugerencia de cena: Alitas de pollo al horno con ensalada. Fruta. En otras comidas 500 mL de leche o equivalente al día.