

# MENUS SEPTIEMBRE



**N.R.G.S.E.A.A. 26.05434/GR**

LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	SABADO 7	DOMINGO 8
<p>COCIDO ANDALUZ (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) CROQUETAS CASERAS (jamón, leche, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha) FRUTA</p>	<p>GAZPACHO (Tomate ECO, pimiento, cebolla ECO) PLATO ALPUJARREÑO (lomo, chorizo, morcilla, patata ECO) YOGURT</p>	<p>ENSALADA DE PASTAS (pasta de trigo, ATUN, maíz) MERLUZA AL HORNO CON VERDURITAS (merluza, zanahorias ECO, cebolla ECO, judías) COCTEL DE FRUTAS</p>	<p>SOPA DE PICADILLO (pollo, jamón, huevo) JAMÓN EN SALSA CON PATATA ASADA (patata ECO, carne, tomate ECO) GAZPACHO (Tomate ECO, pimiento, cebolla ECO) PLATO ALPUJARREÑO (lomo, chorizo, morcilla, patata ECO) HELADO</p>	<p>LENTEJAS A LA JARDINERA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) BACALAO AL HORNO (bacalao, cebolla ECO,) PISTO (pimiento, berenjena, tomate ECO) OIKO</p>	<p>VICHISSE (tomate ECO, pimiento, fideos) CABEZADA EN SALSA CON ZANAHORIAS (cerdo, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>SOPA DE CEBOLLAS (pasta) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 %
LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13	SABADO 14	DOMINGO 15
<p>ARROZ CALDOSO CON VERDURITAS Y POLLO (pollo, arroz, zanahorias ECO) FINGERS DE PESCADO (merluza, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maíz) FRUTA</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, pimiento) TORTILLA DE ATÚN (huevo, jamón) TOMATE FRITO YOGURT</p>	<p>CAZUELA DE FIDEOS (pasta, patata ECO, zanahorias, calabacín) MEDALLON DE CERDO (carne de cerdo) ENSALADA DE PIMIENTOS (pimientos, cebolla) COCTEL DE FRUTAS</p>	<p>SALMOREJO (tomate, ajo, pepino) PÉCHUGA EN SALSA CON PATATA (patata ECO, carne, tomate ECO) HELADO</p>	<p>SOPA DE ALBONDIGAS (patata ECO, carne cerdo, HUEVO) BACALADILLA (bacaladilla) ENSALADA VARIADA (lechuga ECO, maíz, aceituna) NATILLAS</p>	<p>PAELLA (arroz, carne de cerdo, tomate ECO) HAMBURGUESA (carne de cerdo) FRUTA</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) FINGERS DE PESCADO (merluza, harina) ENSALADA COLORES (lechuga ECO, zanahoria, remolacha, maíz) FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 641 Kcal. Hid. Carb.: 55 % Lípido: 33 % Proteína: 12 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 634 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20	SABADO 21	DOMINGO 22
<p>ESTOFADO DE CARNE (cerdo, patata ECO, tomate ECO, pimiento) PERCA EN SALSA (perca, tomate ECO, pimiento) PISTO (pimiento, berenjena, tomate ECO) FRUTA</p>	<p>ENSALADA RUSA (patata ECO, zanahorias ECO, tomate ECO, LECHE) ALBONDIGAS CON TOMATE Y VERDURAS (carne, tomate, zanahorias ECO) YOGURT</p>	<p>POTAJE DE GARBANZOS (garbanzo, patata ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE PATATAS (huevo, patatas) TOMATE CON ATÚN COCTEL DE FRUTAS</p>	<p>ARROZ CON CARNE (arroz, carne, tomate, pimiento) BOQUERONES (boquerones) ENSALADA VARIADA (lechuga ECO, maíz, aceituna) HELADO</p>	<p>PATATAS A LA RIOJANA (patata ECO, chorizo, tomate ECO) LIBRITO DE LOMO (lomo, queso) ARROZ (arroz) FLAN</p>	<p>FIDEUA (tomate ECO, pimiento, fideos) CHULETA CON ZANAHORIAS (cerdo, zanahorias ECO) FRUTA</p>	<p>ARROZ CALDOSO CON Y POLLO (pollo, arroz, zanahorias ECO) MERLUZA EN SALSA (merluza, tomate ECO, pimiento) JUDIAS VERDES (judía, cebolla ECO) FRUTA</p>
Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 636 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 660 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 647 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 33 % Proteína: 11 %	Energía: 684 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 614 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 %
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27	SABADO 28	DOMINGO 29
<p>ENSALADA CAMPERA (patata ECO, tomate ECO, pimiento, cebolla, atún) HAMBURGUESA (carne de cerdo) ENSALADA CASERA (lechuga ECO, zanahoria, aceituna) FRUTA</p>	<p>SOPA MINISTRONE (pasta, zanahorias ECO, calabacín) VARITA DE MERLUZA (merluza, harina) TOMATE CON ATÚN (tomate, atún) YOGURT</p>	<p>ALUBIAS ESTOFADAS (alubia, patata ECO, tomate ECO, calabacín) CARNE EN SALSA POMODORO CON PATATAS (cerdo, tomate frito, patata ECO) COCTEL DE FRUTAS</p>	<p>GAZPACHO (tomate, pepino, ajo) MIGAS (sémola, longaniza, panceta) HELADO</p>	<p>LENTEJAS A CASTELLANA (lentejas, patata ECO, tomate ECO, zanahorias ECO) TORTILLA DE PATATAS (HUEVO) ENSALADA DE PIMIENTOS (pimientos, cebolla) ARROZ CON LECHE</p>	<p>CREMA DE VERDURAS (patata ECO, zanahorias ECO) POLLO EN SALSA CON PATATAS (carne de cerdo, tomate ECO, patata) FRUTA</p>	<p>ENSALADA DE LEGUMBRES (garbanzos, tomate, pimiento) CAZON EN SALSA Y JUDIA VERDE (cazón, judía verde) PATATAS FRUTA</p>
Energía: 635 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 30 % Proteína: 13 %	Energía: 656 Kcal. Hid. Carb.: 57 % Lípido: 31 % Proteína: 12 %	Energía: 670 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 30 % Proteína: 14 %	Energía: 641 Kcal. Hid. Carb.: 55 % Lípido: 33 % Proteína: 12 %	Energía: 664 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 30 % Proteína: 12 %	Energía: 624 Kcal. Hid. Carb.: 56 % Lípido: 31 % Proteína: 13 %	Energía: 604 Kcal. Hid. Carb.: 58 % Lípido: 31 % Proteína: 11 %

FUNDADO 1986