



	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
14-18 SEPTIEMBRE SEMANA 1	Crema de verduras Jamoncitos de pollo con espirales al ajillo Hamburguesas vegetal con espirales al ajillo	Crema de coliflor Croquetas de pollo con papas dado Judías en salsa con papas dado Yogur	Crema de calabaza Lomo adobado con arroz Garbanzos con verduras y arroz	Sopa de letras Fogonero en salsa con papas sancochadas Tofu en salsa con papas sancochadas	Potaje de berros Macarrones lasaña Macarrones vegetales
	Kcal: 623,61 Prot 15,81 H.C.:101,28 Lip:13,04 Fibra: 18,06	Kcal: 763 Pro: 28,20 H.C.:95,60 Lip:23,50 Fibra: 12,20	Kcal: 782,85 Pro: 31 H.C.:95 Lip:27,34 Fibra: 21	Kcal: 762,41 Pro:37 H.C.:93,88 Lip:30,34 Fibra:25	Kcal: 691 Pro: 32,7 H.C.:51 Lip:18,0 Fibra: 15,30
21-25 SEPTIEMBRE SEMANA 2	Crema de calabaza Pollo al horno con ensalada tropical Hamburguesa de garbanzos con ensalada tropical	Potaje de verduras con garbanzos Albóndigas en salsa con arroz Soja en salsa con arroz	Sopa de pollo con letras Fogonero a la riojana con papas sancochadas Rehogado de lentejas con papas sancochadas	Crema de calabacín Macarrones con atún Macarrones vegetal Yogur	Crema de zanahoria Tiritas de pollo empanado con ensalada tabule Estofado de judías
	Kcal:593,83 Pro: 25,77 H.C.:55,08 Lip:25,48 Fibra: 12,54	Kcal: 764,45 Pro: 29,20 H.C.:99,27 Lip:23,5 Fibra: 11,17	Kcal: 654 Pro: 15,30 H.C.:65 Lip:32 Fibra: 8,47	Kcal: 764,45 Pro: 28,20 H.C.:95,60 Lip:23,50 Fibra: 12,20	Kcal: 758 Pro: 18,31 H.C.:113,8 Lip:25,05 Fibra: 12,107

Opción vegetariana resaltada en verde. El menú se acompaña de agua, pan, fruta de temporada y yogur. Habrá oferta de crema o puré con primer plato. Se ofrece la posibilidad de platos a la plancha sin salsa

- Todas las comidas se acompañan de pan blanco/ integral y agua.
- La fruta que se ofrece de postre es de temporada.
- El aporte calórico de cada día es orientativo y dependerá de la cantidad de cada plato.
- Menú elaborado de acuerdo según la ley de Seguridad Alimentaria y Nutrición del 5 de julio de 2011.

Valor nutricional y calorías supervisadas por:

Cristina Belver
Diplomada en Dietética y Nutrición

