



Menú General, mes de septiembre de 2023

Los menús se acompañan de pan moreno y agua.

Las frutas del mes de septiembre son: manzana, **melón**, pera, plátano, **sandía**.

Las hortalizas del mes de septiembre son: acelgas, **berenjena**, **calabacín**, **calabaza**, cebolla, col, coliflor, **judía verde**, pepino, **pimiento**, puerro, rábano, remolacha,

Frutas y hortalizas de producción integrada de proximidad.

Cada mes se ofrecerá **huevo campero de proximidad** en las recetas en las que se permite utilizar huevo fresco.

! Buen inicio de curso a todos!



11	12	13	14	15
ENSALADA(romana, endibia, zanahoria, tomate) CON ACEITUNAS	ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES (cebolla, champiñones, nata, aromáticos) (7)	GARBANZOS CON PATATA(sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)	CREMA FRÍA DE ZANAHORIA (cebolla, o puerros, zanahoria, patata, aromáticos)	ENSALADA(hojas variadas, zanahoria, tomate) CON HUEVO COCIDO (3)
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE ATÚN (1,3,4)	POLLO ASADO AL LIMÓN	RAOLAS DE BACALAO (huevo, ajo, perejil, harina de trigo) (1,3,4)	TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESO 83,7)	LENTEJAS ESTOFADAS CON ARROZ Y VERDURAS (1)
(ajo, cebolla , pimientos, tomate triturado, aromáticos)	CEBOLLA, TOMATE, ZANAHORIA	ENSALADA(romana, endibia, tomate) CON ATÚN (4)	PATATA, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIA HERVIDAS	(cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria, aromáticos)
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Gazpacho y llampuga con pimientos y tomate / Fruta	Sugerencia de cena: Calabacín y huevo a la plancha con pan tostado / Fruta	Sugerencia de cena: Arroz con verduras y pavo a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta
18	19	20	21	22
ENSALADA(romana, roble, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria) (1)	CREMA FRÍA DE CALABACÍN (cebolla o puerro, calabacín, patata, aromáticos)	ESPIRALES AL PESTO (ajo, albahaca, queso) (1,3,7)	GARBANZOS CON PATATA(sal yodada, ajo, pimentón dulce, aceite de oliva)
ARROZ INTEGRAL A LA CUBANA	GALLINETA EN HARINA (harina de trigo y harina de garbanzos) (1,4)	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA (6,7,9,12)	BOQUERONES EN TEMPURA (1,2,3,4,7,14)	ALITAS DE POLLO AL HORNO
(ajo, tomate triturado, aromáticos y huevo fresco) (3)	ENSALADA A VERDE (romana, roble, pepino) CON ACEITUNAS	PATATA Y SALSA DE TOMATE CON VERDURAS (ajo, cebolla , tomate triturado, zanahoria, quisantes)	ENSALADA(hojas variadas, zanahoria, tomate) CON MAÍZ	CHAMPIÑÓN Y ZANAHORIA SALTEADOS
YOGUR NATURAL (7) o FRUTA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA
Sugerencia de cena: Sepiaguisada con cebolla y patata/ Fruta	Sugerencia de cena: Pastel de verduras con salsa de tomate y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Hervido de patata y verduras con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
25	26	27	28	29
LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATA Y VERDURAS (cebolla, tomate, judías verdes, zanahoria) (1)	SOPA DE CALDO DE CARNE (con pasta integral) (1,3)	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, calabaza)	ARROZ CON VERDURAS SALTEADAS (puerro, pimiento rojo, guisantes, aromáticos)	PURÉ DE CALABAZA (cebolla o puerro, calabaza, patata, aromáticos)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado) (1,3,14)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	PAVO AL CURRY (cebolla, nata, curry) (7)	MERLUZA AL HORNO (4,14)	PIZZA DE JAMÓN Y QUESO (1,6,7)
ENSALADA(iceberg, romana, tomate) CON ACEITUNAS	ENSALADA(iceberg, roble, zanahoria, remolacha) CON ATÚN (4)	ARROZ SALTEADO	VERDURAS (calabacín, berenjena, pimiento, tomate)	TOMATE ALIÑADO CON ALBAHACA
FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA CÍTRICA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7) o FRUTA
Sugerencia de cena: Pisto de verduras con patata y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Patata, judías verdes hervidas y lenguado a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha con eneldo / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y quiche casero / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta

Leyenda de alérgenos presentes

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Ajo 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos