MENÚ BASAL SEPTIEMBRE CENTRO DE DIA. LÍNEA CALIENTE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
07 **Crema de calabaza** **Albóndigas jardinera con patatas** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**08** **Guiso de alubias con verduritas de temporada** **Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahoria** **PAN INTEGRAL . YOGUR . AGUA** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**09** **Marmitako de pescado** **Bacalao en salsa de zanahoria con menestra** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	**10** **Macarrones integrales con salsa de tomate, calabacín y zanahoria** Tz **Jamoncitos al horno con ensalada de lechuga y maíz** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**11** **Sopa de arroz con pollo** **Lomo al horno con patatas** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g
14 **Lentejas guisadas con calabaza y quinoa** **Aguja al horno con zanahoria** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**15** **Crema de verduras** **Carne en salsa andaluza con menestra de verduras** **PAN INTEGRAL . FRUTA . AGUA** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**16** **Macarrones integrales boloñesa** **Pollo asado con ensalada de lechuga y maíz** **PAN . YOGUR . AGUA** Energía:558Kcal HC:59g Az:20g Pt:25g Gr:19g St: 3g Sal: 1.3g	**17** **Potaje de habichuelas** **Salmón al horno en salsa zanahoria con judías verdes** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 603Kcal HC:68g Az:14g. Pt:24g Gr: 16g St: 5.4g Sal: 1.6g	**18** **Meloso de arroz** **Jamoncitos al horno con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.
21 **Crema calabaza con manzana** **Merluza empanada con ensalada de lechuga y zanahoria** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**22** **Potaje de garbanzos** **Tortilla patatas con ensalada de lechuga y maíz** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	**23** **Guisadillo de patatas** **Bacalao horno con judías verdes** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:605Kcal HC:76g Az:16g Pt:25g Gr:17g St:4g Sal:1.	**24** **Macarrones integrales con atún** **Lomo horno con patatas** **PAN INTEGRAL . YOGUR . AGUA** Energía: 594Kcal HC:68g Az:12g. Pt:24g Gr: 14g St: 3.4g Sal: 1.3g	**25** **Sopa de verduras con arroz** **Aguja horno con ensalada de lechuga y zanahoria** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g
28 **Lentejas de la huerta** **Carne en salsa con patatas** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g	**29** **Cazuela de fideos** **Salmón en salsa verde con menestra** **PAN INTEGRAL . FRUTA. AGUA.** Energía: 592Kcal HC:54g Az:2g Pt: 22g Gr:15g St: 3g Sal: 1.1g	**30** **Guiso de alubias con chorizo** **Tortilla de patatas con ensalada** **PAN . FRUTA. AGUA.** Energía:625kcal HC:83g Az:24g Pt:22g Gr:18g St:4g Sal: 1.3g.		

El menú basal no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias. Atendiendo al RD1169/2011, pueden solicitar al personal de la empresa la información de los alérgenos. A fin de garantizar un adecuado servicio de comedor se ruega, que los padres informen siempre y de la forma más detallada posible, tanto a la empresa de comedor como al centro escolar, de las alergias y/o intolerancias de su hijo/a. GRACIAS.

La información sobre alérgenos se basa en los datos facilitados por nuestros proveedores. Debido a los procesos de elaboración de nuestros platos preparados, no es posible excluir la presencia accidental de alérgenos. Solicite la información que precise.

la pieza de fruta será de temporada, fruta ecológica o fruta IV gama y variada. Los menús podrán sufrir variaciones por necesidades de mercado.