

SEPTIEMBRE

● 31 1 2 3 4 5 6
 ● 7 8 9 10 11 12 13
 ● 14 15 16 17 18 19 20
 ● 21 22 23 24 25 26 27

ENSALADA: el listado completo de ingredientes se encuentra en el dossier informativo.

Fruta DE TEMPORADA (como postre y ensaladas): mango, manzana, melocotón, melón, pera, sandía, plátano, uvas. Se dará prioridad al producto que se encuentre en mejor punto de maduración.

Todos Los menús incluyen pan (2) y agua.

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES

1

2

3

4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	- Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas (5) Arroz integral con verduras y alubias pintas - Fruta	- Garbanzos estofados con verduras - Ensalada Arco iris con huevo cocido (5,8) - Fruta	- Ensalada campera (5,8) Guisantes con cebolla y zanahoria y asadillo de pimientos - Fruta	- Crema de calabaza Hamburguesa casera de soja con patatas al horno (10) - Fruta
- Gazpacho (5) - Tortilla de calabacín con ensalada de garbanzos (5,8) - Yogur (7) o fruta	- Lentejas ECO estofadas con verduras Huevos al horno con pisto (8) - Fruta	- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (5) Lasaña vegetal SIN LÁCTEOS (2,10) - Fruta	- Crema de verduras de temporada Revuelto de huevo con champiñones y patatas panadera al horno (8) - Ensalada de col y zanahoria (7) - Fruta	- Ensalada de la huerta (5) Arroz con verduras y garbanzos - Fruta
- Pasta alla norma (2,5) - Tortilla francesa y verduras salteadas (8) - Yogur (7) o fruta	- Ensalada campera (5) Milanesa de tofu al horno con verduras (10) - Fruta	- Lentejas guisadas ECO Pasta integral con pisto de verduras (2) - Fruta	- Crema templada de calabacín Nuggets vegetales con ensalada de lechuga, tomate y maíz (5,6,8,10) - Fruta	- Ensalada completa (5) Paella de verduras con huevo cocido (8) - Fruta
- Crema templada de zanahoria - Tortilla de patata con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas (5,8) - Yogur (7) o fruta	- Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (5) Huevo a la plancha con patatas panadera al horno (8) - Fruta	- Pasta integral con salsa napolitana (2) Salteado de verduras con alubias pintas - Fruta	- Estofado de garbanzos con espinacas y huevo (8) Salteado de brócoli y champiñones - Fruta	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (5) Paella de verduras con guisantes - Fruta

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011):

1. Cacahuets, 2. Gluten, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Frutos de cáscara, 7. Leche o derivados, 8. Huevo, 9. Pescado, 10. Soja, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza y 14. Altramuces.

Natalia Hospido Dietista-Nutricionista, N° Col GA00110