

MENÚ ELABORADO POR EL DEPARTAMENTO DE NUTRICIÓN DE

MES: Septiembre 2023

SAN MIGUEL

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	2 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos	3 1º Legumbres 2º Carne con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos
4 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Huevos con Patatas y Fruta)	5 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	6 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos)	7 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos (* 1º Verdura 2º Huevos con Pasta y Fruta)	8 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Fruta (* 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Lácteos)	9 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Lácteos 1º Pasta 2º Carne con Verdura y Fruta	10 1º Verdura 2º Patatas y Lácteos 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Lácteos
11 Lentejas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla, patata) Filete de lenguadina en salsa verde con guisantes Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Verdura y Fruta)	12 Coditos con salsa de tomate Buñuelos de bacalao con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	13 Crema de calabaza Lomo en salsa con arroz pilaf Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	14 Gazpacho Hamburguesa al horno con patatas fritas Yogur y pan (* 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Fruta)	15 Garbanzos estofados Tortilla francesa con ensalada de lechuga y cebolla Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Lácteos)	16 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Fruta 1º Arroz 2º Carne con Verdura y Fruta	17 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Pasta y Lácteos
18 Arroz tres delicias Varitas de merluza con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	19 Lentejas con chorizo (cebolla, zanahoria, pimiento, patata y pimentón) Tortilla de patata y calabacín con ensalada de lechuga y maíz Yogur y pan integral (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	20 Crema de verduras Pollo asado al limón con cous cous Fruta de temporada y pan (* 1º Arroz 2º Huevos con Verdura y Fruta)	21 Espaguetis a la napolitana Filete de merluza en salsa de zanahoria con ensalada de lechuga y cebolla Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Fruta)	22 Gazpacho Albóndigas a la jardinera Fruta de temporada y pan (* 1º Pasta 2º Huevos con Verdura y Lácteos)	23 1º Legumbres 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta	24 1º Patatas 2º Pescado con Verdura y Lácteos 1º Verdura 2º Pescado con Legumbres y Lácteos
25 Lentejas estofadas con verduras Empanadillas de atún con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Pasta y Fruta)	26 Crema de verduras Jamoncitos de pollo al ajillo con patatas asadas Yogur y pan integral (* 1º Arroz 2º Pescado con Verdura y Fruta)	27 Macarrones a la carbonara Filete de merluza al horno con judías verdes salteadas Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Carne con Patatas y Lácteos)	28 Arroz con salsa de tomate Lomo adobado con zanahoria al vapor Yogur y pan (* 1º Verdura 2º Huevos con Legumbres y Fruta)	29 Alubias guisadas Tortilla francesa de jamón york con ensalada de lechuga y maíz Fruta de temporada y pan (* 1º Verdura 2º Pescado con Patatas y Lácteos)	30 1º Pasta 2º Pescado con Verdura y Fruta 1º Verdura 2º Carne con Arroz y Fruta	

(*) Recomendación cena (**) Recomendación comida // A partir de 18 meses

VISITA NUESTRA WEB: WWW.ELGUSTODECRECER.ES