

# ESTÁNDAR



# SEPTIEMBRE 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				<b>1</b>
				Potaje de garbanzos con zanahorias Merluza al horno con patatas Fruta de temporada
<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>
Potaje de alubias con patatas y arroz Croquetas de pescado con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias con puerros  Canelones de carne mixta con bechamel y queso rallado Fruta de temporada	Arroz a la cubana  Perca guisada con verduras . Yogur	Puchero con garbanzos, fideos patatas y zanahorias  Tortilla de patatas y ensalada Fruta de temporada	Patatas guisadas a lo pobre con pimienta, cebolla y tomate  Ternera guisada a la jardinera con verduras Pieza de fruta
<b>11</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>
Arroz con menestra de verduras Carrillada de cerdo a la jardinera Yogur	Crema de verduras Patatas guisadas con choco Fruta de temporada	Potaje de lentejas con verduras y patata Hamburguesa de pollo con verduras salteadas Fruta de temporada	Arroz tres delicias Tortilla de verduras Fruta de temporada	Ensalada de pasta de colores con pavo, huevo duro, tomate y maíz Lagrimitas de pollo con ensalada Fruta de temporada
<b>18</b>	<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>
Arroz cocido con tomate frito Revuelto de judías verdes con taquitos de pavo Fruta de temporada	Patatas guisadas con menestra de verduras Lenguado al horno con zanahorias aliñadas Yogur	Garbanzos con judías verdes y calabaza Pollo al ajillo con ensalada de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada	Paella de verduras Perca en salsa verde con tomate aliñado Yogur	Potaje de alubias con verduras Croquetas de puchero con zanahorias aliñadas Fruta de temporada
<b>25</b>	<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>
Macarrones con tomate jamoncitos de pollo con judías verdes salteadas yogur	Lentejas estofadas Varitas de pescado con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín y zanahorias Albóndigas de pollo con patatas panaderas Fruta de temporada	Arroz con menestra de verduras Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada de lechuga y remolacha Fruta de temporada	Potaje de garbanzos con zanahorias Merluza al horno con patatas Fruta de temporada

Todos los menús llevan **pan integral y agua.**



Menú elaborado por Mercedes Recio, nutricionista y tecnóloga de alimentos n°colegiada AND-00103