

ESTÁNDAR SIN CERDO



septiembre 2023

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				1
				Potaje de garbanzos con zanahorias Merluza al horno con patatas Fruta de temporada
4	5	6	7	8
Potaje de alubias con patatas y arroz Croquetas de pescado con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza y zanahorias con puerros Pasta boloñesa con carne picada de pollo 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 pimiento, cebolla y tomate Ternera guisada a la jardinera con verduras Pieza de fruta
11	12	13	14	15
Arroz con menestra de verduras Carrillada de ternera a la jardinera Yogur	Crema de verduras Patatas con choco Fruta de temporada	Potaje de lentejas con verduras y patata Hamburguesa de pollo con verduras salteadas Fruta de temporada	Sopa de picadillo con arroz 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
18	19	20	21	22
Arroz 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 ensalada de tomates Yogur	Potaje de alubias con verduras Croquetas de puchero con zanahorias aliñadas Fruta de temporada
25	26	27	28	29
Macarrones con tomate Jamoncito de pollo con judías verdes refritas Yogur	Lentejas estofadas con verduras Varitas de pescado con ensalada Fruta de temporada	Crema de calabacín y zanahorias albóndigas de pollo con patatas panaderas Yogur	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

