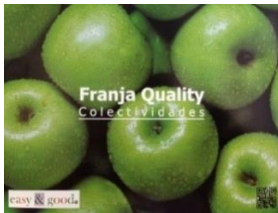


easy & good®



MENÚ SEPTIEMBRE 2019

DESAYUNOS

Leche y cacao^{1,7} / Fruta de temporada/ Cereales
 varios¹/ Tostadas^{1,6} / Aceite de oliva/
 Mantequilla⁷/Mermelada

LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
ARROZ CON TOMATE CASERO (TOMATE,CEBOLLA) <i>Rice with tomato sauce</i> PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA BASTONCITOS DE ZANAHORIA <i>Grilled chicken with carrots</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	MACARRONES CON TOMATE CASERO^{1,3} (TOMATE,CEBOLLA,AJO) <i>Pasta with tomato sauce</i> CARBONERO AL HORNO^{1,4} MENESTRA VERDURAS (P.VERDE, COLIFLOR, GUISANTES) <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	GARBANZOS CON HORTALIZAS (PATATA, ZANAHORIA, PIMIENTO) <i>Stew chickpeas with vegetables</i> TORTILLA DE ATÚN^{3,4} ENSALADA DE TOMATE Y LECHUGA* <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE CALABAZA/PICATOSTES^{1,6} (CALABAZA,PATATA,CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA^{1,6} GUISANTES REHOGADOS <i>Meatballs with peas</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CAZUELA DE LENTEJAS CON CHORIZO¹² (ZANAHORIA, CHORIZO, PATATA) <i>Lentils with sausage</i> CAELLA A LA PLANCHA^{2,4,14} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Grilled fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan integral ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 790 - HDC: 100 gr Prot: 36 gr. - Lip: 21 gr.	Kcal: 771 - HDC: 94 gr Prot: 34 gr. - Lip: 26gr.	Kcal: 780 - HDC: 78 gr Prot: 34 gr. - Lip: 36 gr.	Kcal: 813 - HDC: 81 gr Prot: 38 gr. - Lip: 37 gr.	Kcal: 819 - HDC: 104 gr Prot: 47 gr. - Lip: 28 gr.
LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
ESPAGUETIS CON TOMATE Y QUESO^{1,3,7} (AJO,CEBOLLA,QUESO) <i>Pasta with tomato sauce and cheese</i> MERLUZA EN SALSA VERDE (HABINA,AJO,PEREJIL)^{1,4} PATATAS PANADERAS <i>Baked fish with potatoes</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE ZANAHORIA/PICATOSTES^{1,6} (ZANAHORIA, PATATA, CEBOLLA) <i>Vegetables cream with croutons</i> SAN JACOBO^{1,6,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA Y ZANAHORIA* <i>Breaded ham with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	ARROZ CON POLLO (ZANAHORIA,PIMIENTO,POLLO) <i>Rice with chicken</i> CAZÓN A LA PLANCHA (AJO, PEREJIL)^{2,4,14} TOMATE ALIÑADO <i>Baked fish with tomato</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	JUDÍAS BLANCAS CON HORTALIZAS (PIMIENTO,ZANAHORIA,PATATA) <i>Beans with vegetables</i> TORTILLA DE QUESO^{3,7} ENSALADA DE TOMATE, LECHUGA, MAÍZ* <i>Cheese omelette with salad</i> Agua/Yogurt ⁷ /Fruta de temporada/Pan integral ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Yogurt/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 826 - HDC: 104gr Prot: 45 gr. - Lip: 27 gr.	Kcal: 803 - HDC: 104 gr Prot: 38gr. - Lip: 26 gr.	Kcal: 771 - HDC: 108gr Prot: 23 gr. - Lip: 27 gr.	Kcal: 768 - HDC: 85 gr Prot: 43 gr. - Lip: 22 gr.	Kcal: 779 - HDC: 79 gr Prot: 33 gr. - Lip: 36 gr.
LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
ARROZ CON MERLUZA⁴ (AJO, CEBOLLA, TOMATE, MERLUZA) <i>Rice with sausages</i> TORTILLA DE PATATAS³ ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA* <i>Potatoes omelette with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> CARBONERO CON TOMATE⁴ GUISANTES REHOGADOS <i>Baked fish with beans</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	CREMA DE PUERROS /PICATOSTES^{1,6} (PUERRO, CEBOLLA, PATATA) <i>Vegetables cream with croutons</i> CHULETA DE AGUIJA ENSALADA DE TOMATE Y ZANAHORIA* <i>Grilled pork with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	HÉLICES CON TOMATE ECOLÓGICO^{1,3} (AJO,CEBOLLA,TOMATE) <i>Pasta with tomato sauce</i> MARRAJO AL HORNO^{2,4,14} ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO <i>Baked fish with vegetables</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>	COCIDO COMPLETO^{1,3,12} SOPA CON FIDEOS <i>Stew soup with noodles</i> GARBANZOS, ZANH., JAMÓN, POLLO, CHORIZO REPOLLO REHOGADO <i>Chickpeas, carrot, ham, chicken, sausages</i> Agua/Fruta de temporada/Pan integral ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>
Kcal: 773 - HDC: 101gr Prot: 27gr. - Lip: 28 gr.	Kcal: 800 - HDC: 87 gr Prot: 44gr. - Lip: 25 gr.	Kcal: 802 - HDC: 71 gr Prot: 34 gr. - Lip: 39 gr.	Kcal: 794 - HDC: 92 gr Prot: 39 gr. - Lip: 29 gr.	Kcal: 803 - HDC: 104 gr Prot: 38gr. - Lip: 26 gr.
LUNES 30				INGREDIENTE ECOLÓGICO INGREDIENTE ECOLÓGICO Y DOP*
LENTEJAS A LA JARDINERA (PATATA, PIMIENTO, ZANAHORIA) <i>Lentils with vegetables</i> MERLUZA ENHARINADA^{1,4} ENSALADA DE ZANAHORIA, LECHUGA Y MAÍZ* <i>Floured fish with salad</i> Agua/Fruta de temporada/Pan ¹⁴ /Leche ⁷ <i>Water/Seasonal fruit/Bread/Milk</i>				
Kcal: 778 - HDC: 89 gr Prot: 48 gr. - Lip: 24 gr.				

Reglamento (UE) 1169/2011, información alimentaria de alérgenos:

¹Cereales que contengan gluten, ²Crustáceos, ³Huevos, ⁴Pescado, ⁵Cacahuetes, ⁶Soja, ⁷Leche, ⁸Frutos de cáscara, ⁹Apio, ¹⁰Mostaza, ¹¹Granos sésamo, ¹²Dióxido de azufre, ¹³Altramuces, ¹⁴Moluscos