

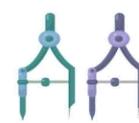


Los menús van acompañados de pan moreno y agua. La cocina utiliza aceite de oliva y aceite de girasol alto oleico para cocinar y aceite de oliva virgen extra para aliñar.

Las frutas del mes de septiembre son: **ciruela, manzana, melocotón, melón, nectarina, pera, plátano, sandía y uva.**

Las hortalizas del mes de septiembre son: acelgas, **berenjena, calabacín, calabaza**, cebolla, coliflor, col repollo, endibia, **judía verde**, lechuga, pepino, **pimiento**, puerro, rábano, remolacha, **tomate** y zanahoria.

## ; Buen inicio de curso a todos !



11	12	13		
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)	MACARRONES INTEGRALES A LA NAPOLITANA (1,3)	CREMA DE PUERROS		
CROQUETAS DE POLLO (1,3,6,7,9,10,11)	MERLUZA AL HORNO CON AJO Y PEREJIL (4)	ESCALOPE CASERO DE LOMO (1,3)		
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (lechuga y tomate)	JUDIAS VERDES AL VAPOR	TREMPÓ		
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA		
Sugerencia de cena: Ensalada tibia de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera variada / Fruta		
16	17	18	19	20
ARROZ INTEGRAL CON SALSA DE TOMATE	GARBANZOS ESTOFADOS CON VERDURAS	LASAÑA DE CARNE (1,2,3,4,6,7,8,12,14)	CREMA DE VERDURAS Y LEGUMBRE (1)	ENSALADA DE PASTA (tomate, albahaca, aceitunas negras y queso fresco) (1,3,7)
MERLUZA EMPANADA (huevo y pan rallado) (1,3,4)	SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO (6,7,12)	HUEVO HERVIDO (3)	POLLO AL HORNO	TORTILLA A LA FRANCESA (3)
ENSALADA GRIEGA (tomate, pepino, cebolla morada, aceitunas negras y queso) (7)	PATATAS ASADAS	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (lechuga y zanahoria)	PATATAS FRITAS	<b>100 % TEMPORADA TREMPÓ</b>
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Salteado de verduras con huevo a la plancha y pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con champiñones / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y bacalao rebozado / Fruta	Sugerencia de cena: Fajitas con pollo y verduras salteadas / Fruta
23	24	25	26	27
ARROZ DE PESCADO (2,4,14)	TREMPÓ CON GARBANZOS	CREMA DE VERDURAS DE TEMPORADA	ESPIRALES CON SALSA A LA BOLOÑESA (1,3)	SOPA DE CALDO DE POLLO (1,3)
MERLUZA A LA MILANESA (ajo, perejil, huevo y harina de trigo) (1,3,4)	PECHUGA DE POLLO MARINADA AL HORNO	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA (3)	SALMÓN A LA PLANCHA	ALBÓNDIGAS ESTOFADAS (magro de cerdo y morcillo de ternera)
TOMATE ALIÑADO CON ORÉGANO	ENSALADA VARIADA CON MAÍZ (lechuga y zanahoria)	ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (lechuga y tomate)	JUDÍAS VERDES AL VAPOR	VERDURAS (cebolla, tomate y zanahoria) Y PATATA
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL (7)	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
Sugerencia de cena: Crema de calabacín y huevos rotos con patata / Fruta	Sugerencia de cena: Bacalao al horno con pimientos, tomate y arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Cuscús con verduras y soja texturizada / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y hamburguesa de garbanzos con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y quiche de verduras / Fruta
30	<b>Alérgenos de declaración obligatoria</b>			
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (1)				
TORTILLA DE PATATAS (3)				
ENSALADA VARIADA CON ACEITUNAS (lechuga y tomate)	1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuets 6: Soja 7: Leche 8: Frutos secos de cáscara 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos			
FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Lomo de atún con pimientos y cuscús / Fruta				