



El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Frutas del mes de septiembre: higo, mango, manzana, melocotón, melón, nectarina, pera, plátano, sandía, uva.

Hortalizas de cultivo anual en España: ajo, berenjena, calabacín, cebolla, lechugas, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate y zanahoria.

Otras hortalizas del mes de septiembre: acelga, calabaza, col repollo, coliflor, endibia, judía, remolacha.

El yogur que se tiene que ofrecer es natural sin azúcar añadido. Si el centro declina este yogur, se ofrecerá 5 días fruta como postre.

				10	11
				Ensalada variada (iceberg, roble, tomate, zanahoria) con Croquetas (1,3,6,7,9,10,11)	Macarrones integrales a la Milanese (1,3,6,7,10)
				Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Merluza al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4)
				Fruta de Temporada	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)
				Sugerencia de cena: Crema de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Yogur Natural (7)
					Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
14	15	16	17	18	
Arroz a la Napolitana	Crema de Calabacín	Espaguetis integrales a la Carbonara (1,3,6,7,10)	Trempó de Garbanzos	Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)	
Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Pollo a la Jardinera	Limanda al horno amb Salsa de tomate (4)	Pechuga de Pollo al horno con Salsa de Champiñones	Macarrones integrales a la Boloñesa Vegetal (1,3,6,10)	
Ensalada con Atún (iceberg, roble, zanahoria, tomate) (4)	Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)	Patatas a dados		
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporda	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	
Sugerencia de cena: Verduras salteadas y lenguado enhariado / Fruta	Sugerencia de cena: Tabulé de cuscús con garbanzos / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de patata con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta	
21	22	23	24	25	
Crema de Verduras	Arròs seco paella de Verduras	Crema de Zanahoria	Ensalada variada (iceberg, roble, tomate) con Tortilla (3)	Fideuá de Merluza y Verduras (1,2,3,4,6,10,12,14)	
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Salmón con Eneldo (4)	Hamburguesa de Carne mixta a la plancha (6,12)	Estofado de Garbanzos con Verduras	Pechuga de Pollo a la plancha	
Ensalada con Queso fresco (iceberg, romana, tomate) (7)	Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)	Patatas asadas		Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)	
Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	
Sugerencia de cena: Pollo con verduras y cuscús / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Calamares y ensalada de arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada variada y lomo con patatas / Fruta	Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta	
28	29	30			
Guiso de Lentejas con Verduras (1)	Espaguetis integrales con Ajo y Aceite (1,3,6,10)	Arroz con Salsa Pomodoro			
Albóndigas de Soja (6)	Merluza al homo con Bresa de Verduras (4)	Tortilla a la Francesa (3)			
Verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate) y Arroz	Patatas al horno	Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)			
Fruta de Temporada	Yogur Natural (7)	Fruta de Temporada			
Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada de cuscús y hamburguesa casera / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras / Fruta			

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos