

MENU SEPTIEMBRE

LOS ALIMENTOS ESTÁN ELABORADOS CON ACEITE DE OLIVA VIRGEN, LOS NIVELES DE SAL PARA LA ELABORACIÓN DE LOS MENÚS ESTÁN DENTRO DE LOS NIVELES RECOMENDADOS DE LA OMS.

NOMENCLATURA 1 = GLUTEN 2 = LÁCTEOS Y DERIVADOS 3 = HUEVOS Y DERIVADOS 4 = PESCADO Y DERIVADOS 5=CRUSTACEOS 6=CACAHUETES 7=SOJA 8=FRUTOS SECOS 9=APIO 10=MOSTAZA 11=SESAMO 12=SULFITOS 13=ALTRAMUCES 14= MOLUSCOS

ENERGÍA CAL, HIDRATOS DE CARBONO HDC, PROTEÍNAS P, FIBRA F, COLESTEROL COL, GRASAS LIP Y SAL (SODIO)NA. LOS ALIMENTOS ESTÁN CALCULADOS POR 100GR DE INGESTA EXCEPTO LA SAL Y COLESTEROL EN MICRO-GRAMOS MG.EL PAN ESTA CALCULADO POR 50 GR QUE ES LA CANTIDAD RECOMENDADA DURANTE LA COMIDA.



Noelia Vicario, dietista-nutricionista, nº colegiado CYL00067

		<p align="center"><u>11 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Paella Bacalao (1,3,4) en salsa verde Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (419) H (70) L (9) P (28)</u></p> <p>Cena: garbanzos a la vinagreta + yogur</p>	<p align="center"><u>12 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Patatas a la riojana Salchichas con tomate Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (589) H (53) L (19) P (18)</u></p> <p>Cena: crema de calabaza + cuajada</p>	<p align="center"><u>13 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Sopa de verduras Muslo de pollo Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (349) H (44) L (11) P (18)</u></p> <p>Cena: dorada al horno + fruta</p>
<p><u>16 SEPTIEMBRE</u></p> <p>FIESTAS PATRONALES</p>	<p><u>17 SEPTIEMBRE</u></p> <p>FIESTAS PATRONALES</p>	<p align="center"><u>18 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Crema de hortalizas Filete de lomo (1,7,12) con patatas Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (411) H (60) L (6) P (36)</u></p> <p>Cena: fajitas de pollo y verdura + yogur</p>	<p align="center"><u>19 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Alubias pintas con chorizo Albóndigas jardinera (1,2,3,7) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (501) H (79) L (13) P (26)</u></p> <p>Cena: crema de verduras + fruta</p>	<p align="center"><u>20 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Espirales con queso (1,2,3) Mendo rebozado (1,3,4) Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (495) H (66) L (11) P (41)</u></p> <p>Cena: tortilla paisana + yogur</p>
<p align="center"><u>23 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Guisantes salteados Ragut de cerdo Pan blanco (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (409) H (73) L (7) P (27)</u></p> <p>Cena: espinacas a la crema + fruta</p>	<p align="center"><u>24 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Lentejas con chorizo Merluza rebozada (1,3,4) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (406) H (48) L (12) P (27)</u></p> <p>Cena : menestra de verdura con huevo + fruta</p>	<p align="center"><u>25 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Arroz con tomate Pechuga de pollo en salsa (1,2) Pan integral (1) Fruta</p> <p><u>Kcal (423) H (75) L (13) P (22)</u></p> <p>Cena: bacalao con tomate + ensalada + fruta</p>	<p align="center"><u>26 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Garbanzos con zanahoria San Jacobo (1,2,3,7) Pan blanco(1) Fruta</p> <p><u>Kcal (451) H (64) L (6) P (48)</u></p> <p>Cena: calabacín relleno de pisto + yogur</p>	<p align="center"><u>27 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Sopa de verduras (1,3,9) Escalope de ternera (1) Pan blanco(1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (314) H (47) L (6) P (32)</u></p> <p>Cena: arroz con verduras + fruta</p>
<p align="center"><u>30 SEPTIEMBRE</u></p> <p>Alubias blancas con verdura Croquetas de jamón (1,2,3) con ensalada Pan blanco (1) Yogur (2)</p> <p><u>Kcal (510) H (68) L (12) P (38)</u></p> <p>Cena: lubina a la plancha + ensalada + fruta</p>				

MENÚ

SEPTIEMBRE 2019