



MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
J 9	Arroz con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta	Arroz con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta	Arroz con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta	Arroz con tomate Filete de pollo con lechuga Fruta	Arroz con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta	Arroz con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta	Arroz con tomate Tortilla de patata con lechuga Fruta
V 10	Alubias pintas estofadas Magro guisado con tomate Fruta y lácteo [complemento]	Alubias pintas estofadas Magro guisado con tomate Fruta	Patatas guisadas con verduras* Magro guisado con tomate* Fruta y lácteo [complemento]	Alubias pintas estofadas Magro guisado con tomate Fruta y lácteo [complemento]	Alubias pintas estofadas Magro guisado con tomate Fruta y lácteo [complemento]	Alubias pintas estofadas Magro guisado con tomate Fruta y lácteo [complemento]	Alubias pintas estofadas Magro guisado con tomate Fruta y lácteo [complemento]

MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 13	Arroz salteado con verduras Pechugas de pollo a la plancha con tomate fresco Fruta	Arroz salteado con verduras Pechugas de pollo a la plancha con tomate fresco Fruta	Arroz salteado con verduras * Pechugas de pollo a la plancha con tomate fresco Fruta	Arroz salteado con verduras Pechugas de pollo a la plancha con tomate fresco Fruta	Arroz salteado con verduras Pechugas de pollo a la plancha con tomate fresco Fruta	Arroz salteado con verduras Pechugas de pollo a la plancha con tomate fresco Fruta	Arroz salteado con verduras Pechugas de pollo a la plancha con tomate fresco Fruta
M 14	Garbanzos estofados Filete de merluza con ensalada de lechuga Helado (exento de alérgeno)	Garbanzos estofados Filete de merluza con ensalada de lechuga Fruta	Acelgas rehogadas Filete de merluza con ensalada de lechuga Helado (exento de alérgeno)	Garbanzos estofados Filete de merluza con ensalada de lechuga Helado (exento de alérgeno)	Garbanzos estofados Filete de merluza con ensalada de lechuga Helado (exento de alérgeno)	Acelgas rehogadas Filete de lomo con ensalada de lechuga Helado (exento de alérgeno)	Garbanzos estofados Filete de merluza con ensalada de lechuga Helado (exento de alérgeno)
X 15	Espaguetis sin gluten con tomate y orégano Salchichas con ensalada Fruta	Espaguetis con tomate y orégano Salchichas con ensalada Fruta	Espaguetis napolitana Salchichas con ensalada Fruta	Espaguetis sin huevo con tomate y orégano Salchichas con ensalada Fruta	Espaguetis napolitana Salchichas con ensalada Fruta	Espaguetis napolitana Salchichas con ensalada Fruta	Espaguetis sin gluten con tomate y orégano Salchichas con ensalada Fruta
J 16	Judías blancas estofadas Bonito con tomate y verduritas Fruta	Judías blancas estofadas Bonito con tomate y verduritas Fruta	Patatas con verduras* Bonito con tomate y verduritas * Fruta	Judías blancas estofadas Bonito con tomate y verduritas Fruta	Judías blancas estofadas Bonito con tomate y verduritas Fruta	Judías blancas estofadas Filete de lomo con verduritas Fruta	Judías blancas estofadas Bonito con tomate y verduritas Fruta
V 17	Sopa de pasta sin gluten Tortilla de patata con champis	Sopa de lluvia Tortilla de patata con champis	Sopa de lluvia Tortilla de patata con champis	Sopa de pasta sin huevo Filete de lomo con champis	Sopa de lluvia Tortilla de patata con champis	Sopa de lluvia Tortilla de patata con champis	Sopa de pasta sin gluten Tortilla de patata con champis



MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

	Fruta y lácteo (complemento)	Fruta	Fruta y lácteo (complemento)	Fruta y lácteo (complemento)	Fruta y lácteo (complemento)	Fruta y lácteo (complemento)	Fruta y lácteo (complemento)
--	---------------------------------	-------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------	---------------------------------

MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 20	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de verduras * Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta	Crema de verduras Filete de pollo a la plancha con ensalada Fruta
M 21	Garbanzos guisados con verduras Lomo adobado con patatas Fruta	Garbanzos guisados con verduras Lomo adobado con patatas Fruta	Patatas guisadas con verduras * Lomo adobado con patatas Fruta	Garbanzos guisados con verduras Lomo adobado con patatas Fruta	Garbanzos guisados con verduras Lomo adobado con patatas Fruta	Patatas guisadas con verduras Lomo adobado con patatas Fruta	Garbanzos guisados con verduras Lomo adobado con patatas Fruta
X 22	Macarrones sin gluten con tomate Merluza a la plancha con lechuga Fruta	Macarrones con tomate Merluza a la plancha con lechuga Fruta	Macarrones con tomate Merluza a la plancha con lechuga Fruta	Macarrones sin huevo con tomate Merluza a la plancha con lechuga Fruta	Macarrones con tomate Merluza a la plancha con lechuga Fruta	Macarrones con tomate Jamón a la plancha con lechuga Fruta	Macarrones sin gluten con tomate Merluza a la plancha con lechuga Fruta
J 23	Arroz con tomate Tortilla Francesa con guisantes Fruta	Arroz con tomate Tortilla Francesa con guisantes Fruta	Arroz con tomate Tortilla Francesa con ensalada Fruta	Arroz con tomate Jamón a la plancha con guisantes Fruta	Arroz con tomate Tortilla Francesa con guisantes Fruta	Arroz con tomate Tortilla Francesa con guisantes Fruta	Arroz con tomate Tortilla Francesa con guisantes Fruta
V 24	Lentejas estofadas con verduritas Emperador a la plancha con tomate aliñado Fruta y lácteo (complemento)	Lentejas estofadas con verduritas Emperador a la plancha con tomate aliñado Fruta	Sopa de ave con fideos Emperador a la plancha con tomate aliñado Fruta y lácteo (complemento)	Lentejas estofadas con verduritas Emperador a la plancha con tomate aliñado Fruta y lácteo (complemento)	Lentejas estofadas con verduritas Emperador a la plancha con tomate aliñado Fruta y lácteo (complemento)	Lentejas estofadas con verduritas Jamón a la plancha con tomate aliñado Fruta y lácteo (complemento)	Lentejas estofadas con verduritas Emperador a la plancha con tomate aliñado Fruta y lácteo (complemento)

MENÚ COMEDOR SEPTIEMBRE

DÍA	MENÚ BASAL	CELIACO	PROTEINA LECHE	LEGUMBRES	HUEVO	FRUTOS SECOS	PESCADO Y GARBANZOS
L 27	<p>Espaguetis sin gluten con tomate y orégano</p> <p>Pescado enharinado (harina de maíz) con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Pescado enharinado (harina de maíz) con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Pescado enharinado (harina de maíz) con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis sin huevo con tomate y orégano</p> <p>Pescado enharinado (harina de maíz) con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Pescado enharinado (harina de maíz) con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis con tomate</p> <p>Filete de lomo con ensalada</p> <p>Fruta</p>	<p>Espaguetis sin gluten con tomate y orégano</p> <p>Pescado enharinado (harina de maíz) con ensalada</p> <p>Fruta</p>
M 28	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Tortilla Francesa con verduritas</p> <p>Helado (exento de alérgeno)</p>	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Tortilla Francesa con verduritas</p> <p>Fruta</p>	<p>Patatas guisadas con verduras*</p> <p>Tortilla Francesa con verduritas*</p> <p>Helado (exento de alérgeno)</p>	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Filete de lomo con verduritas</p> <p>Helado (exento de alérgeno)</p>	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Tortilla Francesa con verduritas</p> <p>Helado (exento de alérgeno)</p>	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Tortilla Francesa con verduritas</p> <p>Helado (exento de alérgeno)</p>	<p>Judías pintas con verduras</p> <p>Tortilla Francesa con verduritas</p> <p>Helado (exento de alérgeno)</p>
X 29	<p>Sopa de pasta sin gluten</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de pasta sin huevo</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de lluvia</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p>	<p>Sopa de pasta sin gluten</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha con lechuga</p> <p>Fruta</p>
J 30	<p>Puré de verduras</p> <p>Bonito con tomate y patatas dado</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Bonito con tomate y patatas dado</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de verduras*</p> <p>Bonito con tomate y patatas dado</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Bonito con tomate y patatas dado</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Bonito con tomate y patatas dado</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Filete de lomo a la plancha con patatas dado</p> <p>Fruta</p>	<p>Puré de verduras</p> <p>Bonito con tomate y patatas dado</p> <p>Fruta</p>

* Guarnición de verduritas, cremas o guisos sin guisantes, habas ni judías verdes.

* En la dieta sin legumbre, se eliminan las lentejas, judías blancas, pintas, verdes, garbanzos, guisantes y habas. (No las leguminosas como grupo de alimento)