



SEPTIEMBRE 2020

MENÚ BASAL

| LUNES | MARTES | MIÉRCOLES | JUEVES | VIERNES |
|--|--|---|---|--|
| | 1 Ensaladilla rusa 2-3-4 Guiso de carne con verduritas 12 Yogur 7 | 2 Espirales gratinados 1-7 Palometa al horno con brécol 4 Fruta | 3 Arroz tres delicias 3-6 Tortilla con ensalada 3 Yogur 7 | 4 Lentejas vegetales 9 Raya a la gallega 4 Fruta |
| 7 Judías con jamón 6 Bacalao con arroz y verduritas 4-12 Yogur 7 | 8 Garbanzos con espinacas Jamón asado con patatas panadera 12 Fruta | 9 Empanada de atún 1-4 Pollo a la chilindrón 12 Flan 7 | 10 Ensalada de pasta 1-2-3-4 Merluza a la romana con ensalada 1-3-4 Fruta | 11 Crema de zanahoria y puerro 12 Albóndiga con patatas dado 6-12 Yogur 7 |
| 14 Crema de calabacín 12 Pollo guisado con fideos 1-12 Fruta | 15 Macarrones con tomate 1 Merluza a rebozada con judías verdes y patata 1-3-4 Yogur 7 | 16 Lentejas estofadas Tortilla con ensalada 3 Fruta | 17 Pizza 1-3-6-7-12 Guiso de pescado con patatas y verduras 4-12 Natillas 7 | 18 Judías con chorizo Milanesa de cerdo con arroz blanco 1-3 Fruta |
| 21 Alubias estofadas Tortilla con ensalada 3 Yogur 7 | 22 Crema de calabaza 12 Muslito de pollo al horno con arroz 12 Yogur 7 | 23 Tallarines con verduras 1 Guiso de atún con patatas y verduritas 4-12 Fruta | 24 Menestra con huevo duro 3 Ragout de ternera con patatas 12 Yogur 7 | 25 Sopa minestrone 1-9 Fideuá de rape 1-4 Fruta |
| 28 Crema de zanahoria 12 Estofado de arroz con jarrete 12 Fruta | 29 Lentejas vegetales Lomo asado con patata y brécol 12 Yogur 7 | 30 Caldo gallego Merluza a la romana con patata y judía 1-3-4 Yogur 7 | | Revisado: María Rodríguez Estévez Técnico en Dietética y Nutrición Departamento de Calidad DNI.: 76.895.939-Q |

INFORMACION PARA ALERGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico, para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción.

