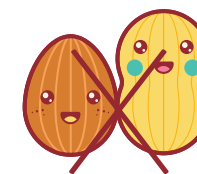


# DIETA NO FRUTOS SECOS

## CENTROS ESCOLARES

Septiembre y Octubre 2023



LUNES
11-SEP. -09-OCT.
POTAJE CASERO
LOMO A LA MOSTAZA
HABICHUELAS CON PAPAS AL AJILLO
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
12-SEP. -10-OCT.
SOPA DE PICADILLO DE POLLO
ARROZ CUATRO ESTACIONES
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
13-SEP. -11-OCT.
CREMA DE CALABAZA
FINGERS DE POLLO
ENSALADA CARIBEÑA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
14-SEP. -12-OCT.
PURÉ DE ACELGAS
CARBONERO AL MOJO PALMERO
PAPAS AL VAPOR
PAN
GELATINA

VIERNES
15-SEP. -13-OCT.
POTAJE DE BUBANGOS Y ARVEJAS
LASAÑA A LA BOLOÑESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
18-SEP. -16-OCT.
POTAJE DE VERDURAS
JAMONCITOS DE POLLO EN SALMOREJO
MENESTRA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
19-SEP. -17-OCT.
PURÉ DE PUERROS Y ZANAHORIAS
TORTILLA ESPAÑOLA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
20-SEP. -18-OCT.
CREMA DE ESPINACAS
LENTEJAS COMPUESTAS
ARROZ BLANCO
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
21-SEP. -19-OCT.
SOPA DE CARNE
FILETE DE MERLUZA CON AJO Y PEREJIL ST.
PISTO DE CALABACÍN
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
22-SEP. -20-OCT.
POTAJE DE JUDIAS PINTAS
FUSSILI CON ATÚN Y SALSA CASERA
PAN INTEGRAL
HELADO ST.

LUNES
25-SEP. -23-OCT.
CREMA DE CALABACÍN
PAELLA VALENCIANA
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
26-SEP. -24-OCT.
RANCHO CANARIO
CROQUETAS DE PESCADO
ENSALADA MIXTA
PAN
GELATINA

MIÉRCOLES
27-SEP. -25-OCT.
SOPA MARINERA
CANELONES DE CARNE CON SALSA DE TOMATES
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
28-SEP. -26-OCT.
PURÉ DE ZANAHORIA Y CALABAZA
ATÚN CON MOJO CILANTRO
ENSALADA HORTELANA DE ARROZ
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
29-SEP. -27-OCT.
POTAJE DE BERROS
PIZZA MARGARITA CON PAVO
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
02-OCT. -30-OCT.
POTAJE DE LENTEJAS
ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA
ARROZ PILAW
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
03-OCT. -31-OCT.
CREMA DE HORTALIZAS
TORTILLA PAISANA CON JAMÓN Y QUESO
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
04-OCT. -01-NOV.
SOPA CAMPESINA
POLLO AL AJILLO
VERDURAS MEDITERRÁNEAS ASADAS
PAN
YOGUR DE SABORES H.

JUEVES
05-OCT. -02-NOV.
PURÉ DE BRÓCOLI
FIDEUÁ DE CARNE
PAN
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
06-OCT. -03-NOV.
POTAJE DE ACELGAS Y CALABAZA
EMPANADILLAS DE BONITO
ENSALADA FRESCA
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú Basal la podrán obtener a través de su Centro Educativo. . En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R.D. 126/2015