

DIETA RICA EN FIBRA

CENTROS ESCOLARES

Septiembre y Octubre 2024



LUNES
09-SEP. -07-OCT.
CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE PAVO
GUISANTES A LA FRANCESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
10-SEP. -08-OCT.
POTAJE DE TEMPORADA
ATÚN AL HORNO
HORTALIZAS AL NATURAL
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
11-SEP. -09-OCT.
CREMA DE BERROS
ROPAVIEJA DE VERDURAS S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
12-SEP. -10-OCT.
CREMA SUPREMA
MUSLO DESHUESADO DE POLLO
HABICHUELAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
13-SEP. -11-OCT.
POTAJE DE LENTEJAS
CARBONERO ESCALFADO
ENSALADA FRESCA S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
16-SEP. -14-OCT.
POTAJE DE JUDIAS PINTAS
LOMITO DE MERLUZA
PANACHÉ DE VERDURAS BC S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
17-SEP. -15-OCT.
CREMA DE ACELGAS
ALBÓNDIGAS AL NATURAL
JUDÍAS VERDES AL ACEITE DE OLIVA
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
18-SEP. -16-OCT.
PURÉ DE PUERROS
TORTILLA FRANCESA
RUEDAS DE TOMATE
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
19-SEP. -17-OCT.
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS
CINTA DE CERDO AL HORNO
ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
20-SEP. -18-OCT.
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO
ATÚN EN SU JUGO
SANFAINA
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
23-SEP. -21-OCT.
LENTEJAS COMPUESTAS VEG.
HUEVO DURO
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
24-SEP. -22-OCT.
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
MENESTRA S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
25-SEP. -23-OCT.
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL NATURAL
PIMIENTOS CONFITADOS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
26-SEP. -24-OCT.
POTAJE DE GARBANZOS
LOMO DE CARBONERO
ENSALADA 4 COLORES FR. NAT. S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
27-SEP. -25-OCT.
POTAJE DE HOJAS VERDES
CINTA DE CERDO AL NATURAL
PISTO DE VERDURAS B.C.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
30-SEP. -28-OCT.
POTAJE DE OTOÑO
FOGONERO AL CALDO CORTO
JUDIAS VERDES
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
01-OCT. -29-OCT.
PURÉ DE CALABACÍN
PASTA INTEGRAL A LA GENOVESA
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
02-OCT. -30-OCT.
POTAJE DE GARBANZOS
POLLO DESHUESADO
ENSALADA DIVERTIDA FRUTA NATURAL S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
03-OCT. -31-OCT.
POTAJE DE CALABAZA Y BRÓCOLI
TORTILLA FRANCESA
CALABACINES Y BERENJENAS
COMPUESTAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
04-OCT. -01-NOV.
SOPA DE FIDEOS S/ZNH.
FILO DE TERNERA EN SALSA
VERDURAS AL VAPOR S/ZNH.
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

FRUTA NATURAL NO MANZANA/PLÁTANO