



Menú Septiembre 2024

Lunes

9

- Arroz a la cubana con huevo duro
- Entremeses (jamón york y queso)
- Ensalada (lechuga, tomate, atún, olivas)
- Fruta de temporada

16

- Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)
- Fideuá de pescado
- Fruta de temporada

23

- Ensalada completa (lechuga, zanahoria, jamón, queso, huevo, maíz)
- Macarrones integrales con atún y tomate
- Fruta de temporada

30

- Ensalada completa (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)
- Paella marinera
- Fruta de temporada

Martes

10

- Lentejas campesinas (zanahoria, cebolla, pimiento, calabacín)
- Tortilla de patatas
- Ensalada (lechuga, remolacha y maíz)
- Fruta de temporada

17

- Garbanzos con arroz y hortalizas (calabaza, acelgas, cebolla)
- Lomo adobado a la plancha
- Ensalada (tomate, queso fresco y olivas)
- Fruta de temporada

24

- Arroz con pisto de verduras (calabacín, cebolla, zanahoria, pimiento, tomate)
- Varitas de merluza al horno
- Ensalada (lechuga, jamón, zanahoria y maíz)
- Yogur



Fruta de temporada: cereza, melocotón, melón, sandía, plátano, kiwi, piña



Producto de cercanía



Energía media aportada en el menú: 686 Kcal./ Grasas 28 gr. (ACS 6 ; AGM 15 ; ACP 3)
/Proteínas 31 gr. /Hidratos de carbono 77 gr.

Miercoles

11

- Ensalada de pasta con atún (lechuga, olivas, atún, maíz)
- Merluza al horno con guisantes
- Fruta de temporada y helado

18

- Marmitako de salmón (con patata)
- Croquetas
- Ensalada (lechuga, jamón, maíz y zanahoria)
- Fruta de temporada

25

- Ensalada de garbanzos (lechuga, tomate, atún, huevo, olivas)
- Magro con tomate y patatas fritas
- Fruta de temporada

Jueves

12

- Puré de zanahoria
- Pollo al horno
- Ensalada de legumbres (con lechuga, queso, tomate, olivas)
- Fruta de temporada

19

- Lentejas de la abuela (chorizo y verduras)
- Tortilla, jamón y queso.
- Ensalada (lechuga, tomate y pepino)
- Fruta de temporada

26

- Lentejas campesinas (zanahoria, cebolla, pimiento, calabacín)
- Bacaladilla frita
- Ensalada (tomate y pepino)
- Fruta de temporada

Viernes

13

- Alubias a la marinera (con pescado)
- Salchichas frescas
- Ensalada (lechuga, tomate y pepino)
- Fruta de temporada

20

- Sopa de ave con fideos
- Pollo a la jardinera (pimiento, zanahoria, cebolla, guisantes)
- Ensalada (lechuga, tomate, pepino)
- Fruta de temporada

27

- Crema de calabacín
- Pollo al horno
- Ensalada (lechuga, tomate, pepino, zanahoria)
- Fruta de temporada

*Todas las comidas incluyen una porción de pan (2 veces al mes se servirá PAN INTEGRAL)

* INFORMACION PARA ALÉRGICOS/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 (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico, para solicitar un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. En caso de necesidad especial, puede solicitar en el centro los alérgenos que componen los platos servidos.

*Menú elaborado por DIETISTA-NUTRICIONISTA CV 00141 (dietalia@dietalia.es)



RECOMENDACIONES PARA LA CENA

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

9

- Vichysuase.
- Salmón a la plancha.
- Fruta.

10

- Pechuga de pollo acompañada de ensalada de arroz, lechuga, zanahoria, maíz.
- Fruta

11

- Tortilla francesa rellena de calabacín, jamón y queso.
- Pan integral
- Fruta

12

- Lubina con patata y rodajas de tomate al horno
- Fruta

13

- Vaso de gazpacho andaluz.
- Sándwich integral.
- Fruta

16

- Huevo a la plancha con puré de patata y tomates asados.
- Fruta

17

- Crema de verduras
- Dorada al la plancha
- Fruta

18

- Pechuga de pollo con salsa de champiñones
- Pan integral
- Fruta

19

- Ensalada de pasta de legumbre, tomate, mozzarella, olivas y aguacate

20

- Puré de calabacín.
- Pizza casera.
- Fruta

23

- Puré de zanahoria
- Boquerones fritos
- Fruta

24

- Alitas de pollo al horno.
- Ensalada.
- Fruta

25

- Salmón al horno con manzana
- Yogur natural

26

- Huevo a la plancha
- Bastones de patata, zanahoria y calabacín al horno
- Fruta.

27

- Tortita de trigo rellena de lechuga, tomate, atún y un poquito de mayonesa
- Fruta

30

- Puré de calabacín.
- Huevos revueltos
- Fruta

CURIOSIDADES

¿Sabías que acompañar las legumbres con alimentos ricos en vitamina C favorece la absorción del hierro que contienen?

- Si combinas tus lentejas con una ensalada de tomate como entrante o una naranja o kiwi como postre, estarás mejorando la absorción de este mineral.



- Por el contrario, si combinas esas lentejas con alimentos ricos en calcio (lácteos), la absorción de hierro será menor



- Esto es muy importante en personas vegetarianas y veganas, ya que el hierro de origen vegetal se absorbe peor que el de origen animal.