

## MENÚ SEPTIEMBRE 2023

				VIERNES 1
				<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> Puré de zanahoria Pasta de legumbre con tomate Fruta de temporada Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
Puré de verduras Pollo guisado con tomate, cebolla y laurel Fruta de temporada Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Sopa de cocido Cocido completo madrileño (pollo, patata, zanahoria, patata, garbanzos) Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> Crema de guisantes con verduras Veggie Albóndigas con salsa de Fruta de temporada Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	Macarrones <b>integrales</b> funghi ( <i>leche evaporada, cebolla, champiñones</i> ) Merluza a las finas hierbas con bastoncitos de zanahoria Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vichyssoise Tortilla de patata y calabacín con tomate aliñado Fruta de temporada Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> Crema de verduras Tortilla de patatas con tomates aliñados Fruta de temporada Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Arroz 5 delicias (zanahoria, calabacín, cebolla, maíz, guisantes) Bacalao guisado con verduras Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Tricolor de verduras (judías verdes, patata y zanahoria) Lentejas guisadas con arroz y verduras Fruta de temporada Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	Crema de verduras Fideuá de pescado y verduras Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Alubias salteadas con ajo y perejil Pollo guisado con verduras Fruta de temporada Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Crema de verduras Paella de pescado con verduras Fruta de temporada Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Menestra de verduras Dados de ternera en salsa Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Garbanzos salteados con verduras Tortilla de jamón cocido con tomates aliñados Fruta de temporada Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> Crema mediterránea ( <i>cebolla, puerro, zanahoria, patata, guisantes</i> ) Lacitos <b>integrales</b> con boloñesa de lentejas Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Tricolor de verduras (judías verdes, zanahoria y patata) Merluza en salsa de zanahoria y puerro Fruta de temporada Vaso de leche entera con cereales sin azúcar
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Sopa juliana de verduras Patatas guisadas a la marinera con merluza y verduras Fruta de temporada Fruta fresca de temporada con una porción de queso	Garbanzos guisados con verduras Pechuga de pollo a plancha con tomates aliñados Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	<b>DIA PROTEÍNA VEGETAL</b> Pisto de verduras Veggie Burguer de legumbres con cebolla pochada Fruta de temporada Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole	Arroz tres delicias vegetales (guisantes, zanahoria y maíz) Tortilla de calabacín con tomate aliñado Fruta de temporada Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Crema de calabaza Macarrones <b>integrales</b> con boloñesa de ternera y toque de queso Fruta de temporada Vaso de leche entera con cereales sin azúcar

## DESAYUNOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Vaso de leche entera con cereales sin azúcar	Vaso de leche entera y pan tostado con aceite de oliva virgen extra	Vaso de leche entera con Bizcocho de plátano y dátiles casero	Vaso de leche entera y pan tostado con aceite de oliva virgen extra y tomate	Vaso de leche entera con galletas de avena

## MEDIA MAÑANA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta de temporada				

## MERIENDAS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Fruta fresca de temporada con pan y porción de queso	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con pan y hummus o guacamole casero	Yogur natural sin azúcar con dados de fruta de temporada	Vaso de leche entera con cereales sin azúcar

La fruta y verdura que se sirve en el centro es de temporada (manzana, pera, naranja, mandarina, melón, sandía).

Todos los menús se cocinan con aceite de oliva virgen extra

Hemos trabajado junto con la Consultora Nutricional Cesnut para ofrecerla máxima calidad dietética de nuestros menús.

## MENÚ TRITURADOS

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, y calabaza)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, y calabaza)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, y calabaza)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, y calabaza)	Triturado de verduras de temporada (cebolla, puerro, zanahoria, calabacín, patata, judías verdes, y calabaza)
<b>Pescado blanco</b>	<b>Pollo</b>	<b>Pescado blanco</b>	<b>Pavo</b>	<b>Ternera</b>
Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada	Triturado de frutas de temporada

\* Se servirán verduras y hortalizas de temporada y según introducción de los/las usuarios/as

\*\* La fuente de proteína se servirá según introducción de los/las usuarios/as