



## Alimentos cercanos para un menú más ecológico

Septiembre 2020  
MENÚ BASAL

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
Del 7 al 11 S3	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> con tomate (GL)</p> <p>Pechuga de pollo a la plancha</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Lentejas con verduras</p> <p>Merluza al horno con champiñón y lechuga (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>PLATO EQUILIBRADO</b></p> <p>Arroz con pollo al curry acompañado de ensalada de lechuga, tomate y atún (PS)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Menestra de verduras</p> <p>Canelones de carne con bechamel (GL+SJ+AP+ML+CR+H+PS+L)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Borraja con patata (SL)</p> <p>Albóndigas a la jardinera (GL+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 14 al 18 S6	<p>Sopa de <b>fideos ecológicos</b> con picadillo de pollo (GL)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín con jamón york y ensalada (H + SJ+L)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p>Acelga con patata rehogada con ajo y pimentón dulce (SL)</p> <p>Salchichas frescas al horno con ensalada (SL)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz con sofrito de tomate</p> <p>Jamoncitos de pollo a la chilindrón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Crema de verduras (SL)</p> <p>Jamón horneado en su jugo con laminado de champiñón</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p><b>PLATO EQUILIBRADO</b></p> <p>Garbanzos con verduras, arroz integral y huevo duro (H+SL) acompañado de ensalada, lechuga zanahoria, tomate y queso fresco (L)</p> <p>Fruta de temporada</p>
Del 21 al 25 S1	<p><b>PLATO EQUILIBRADO</b></p> <p><b>Espaguetis ecológico</b> a la amatriciana (bacón, tomate y queso) acompañada de ensalada de lechuga, zanahoria, tomate, maíz y olivas verdes (GL+L+SJ)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Alubias con verduras</p> <p>Pescadilla milanesa con ensalada (PS + GL + H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Judías verdes con patata (SL)</p> <p>Pastel casero de salmón con ensalada (H+PS+L)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Arroz de pescado (CR+PS+SL+ML)</p> <p>Lomo adobado a la plancha con pimiento rojo y ensalada</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Coliflor con patata rehogada (SL)</p> <p>Ternera en salsa con verduritas</p> <p>Yogur (L)</p>
Del 28 al 30 S2	<p>Patatas guisadas con atún (PS+AP+SL)</p> <p>Tortilla de champiñón con ensalada (H)</p> <p>Fruta de temporada</p>	<p>Col de hoja con patata y refrito de ajo y pimentón dulce (SL)</p> <p>Pavo guisado con verduras (SL)</p> <p>Yogur (L)</p>	<p><b>Espaguetis ecológicos</b> a la carbonara (GL+L)</p> <p>Cinta de lomo a la riojana</p> <p>Fruta de temporada</p>		

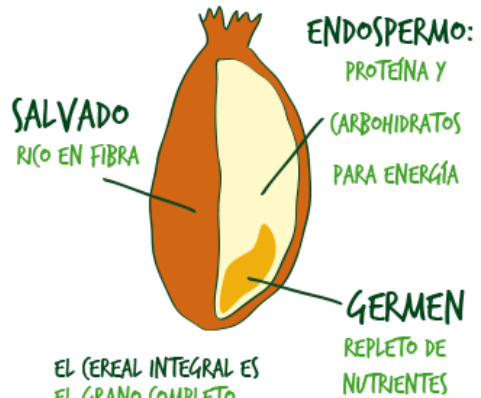
• **Información contenido de alérgenos declarables (R.D. 126/2005 y Reglamento (UE) n° 1169/2011):**

GL: Gluten // CR: Crustáceos // H: Huevo // PS: Pescado // CC: Cacahuets // SJ: Soja // L: Leche (lactosa) // FC: Frutos de cáscara // AP: Apio // MS: Mostaza // SS: Sésamo // SL: Sulfitos y dióxido de azufre // AL: Altramuces // ML: Moluscos

Elaborado por: Dpto. Calidad / Revisado por: Dpto. Calidad R.72.01.06

## ALIMENTO DEL MES

### Pan integral



EL CEREAL INTEGRAL ES EL GRANO COMPLETO. A DIFERENCIA DEL GRANO REFINADO, EN EL CEREAL INTEGRAL NINGUNA DE LAS TRES PARTES SE HA ELIMINADO.

El pan integral contiene una gran cantidad de fibra y mayor cantidad de vitaminas del grupo B y minerales respecto al pan blanco por el uso de harinas poco procesadas en su elaboración que mantienen todas las partes del grano del cereal.