

**MENUS SEPTIEMBRE**

Basal - - Cocina Central de Extremadura

- ALÉRGICOS
- 1-Gluten
- 2-Crustáceo
- 3-Huevo
- 4-Pescado
- 5-Ovalbúmina
- 6-Sala
- 7-LPV
- 8-Frutos Secos
- 9-Apido
- 10-Molusca
- 11-Sesamo
- 12-Sulfitos
- 13-Atropezon
- 14-Nichiana

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>
<p><b>9</b> Tallarines con Tomate y Queso <b>1-3T-7</b> Lomo en Salsa de Tomate Menestra Salteada Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p> <p><b>16</b> Alubias Blancas Guisadas Buñuelos de Bacalao <b>1-2T-3T-4-5T-7T-14T</b> Ensalada de Lechuga y Maiz <b>12</b> Pan Integral <b>1</b> Fruta de Temporada Yogur <b>7</b></p> <p><b>23</b> Macarrones con Tomate <b>1-3T</b> Merluza al Horno Encebollada <b>4</b> Ensalada de Lechuga y Maiz <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p> <p><b>30</b> Crema de Calabaza Magro con Tomate Patatas Panaderas al Horno <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p>	<p><b>10</b> Arroz con Tomate Salchichas al Horno <b>6</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p> <p><b>17</b> Alubias Blancas Guisadas Buñuelos de Bacalao <b>1-2T-3T-4-5T-7T-14T</b> Ensalada de Lechuga y Maiz <b>12</b> Pan Integral <b>1</b> Fruta de Temporada Yogur <b>7</b></p> <p><b>24</b> Crema de Verduras San Jacobos <b>1-2T-3T-4T-5T-7T-14T</b> Arroz Pilaf Pan Integral <b>1</b> Fruta de Temporada Yogur <b>7</b></p>	<p><b>11</b> Arroz con Tomate Salchichas al Horno <b>6</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p> <p><b>18</b> Aroz con Tomate Tortilla Francesa <b>3</b> Ensalada de Lechuga y Tomate <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p> <p><b>25</b> Gazpacho Ecológico <b>1</b> Cocido Completo <b>6</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p>	<p><b>12</b> Lentejas con Chorizo Tortilla de Patatas con Calabacin <b>3</b> Zanahorias Salteadas <b>9T</b> Pan Integral <b>1</b> Fruta de Temporada Yogur <b>7</b></p> <p><b>19</b> Lentejas con Verduras Marrujo al Horno en Salsa de Adobo <b>2T-4-14T</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>12</b> Pan Integral <b>1</b> Fruta de Temporada Yogur <b>7</b></p> <p><b>26</b> Arroz con Pollo Abadejo al Horno <b>4</b> Ensalada de Lechuga y Tomate <b>12</b> Pan Integral <b>1</b> Fruta de Temporada Yogur <b>7</b></p>	<p><b>13</b> Coditos con Tomate <b>1-5T</b> Merluza al Horno al Limón <b>4</b> Ensalada de Lechuga y Maiz <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p> <p><b>20</b> Crema de Zanahoria Jamoncitos de Pollo al Horno <b>9T-12</b> Patatas Panaderas al Horno <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p> <p><b>27</b> Alubias Blancas con Chorizo Tortilla de Patata <b>3</b> Ensalada de Lechuga y Zanahoria <b>12</b> Pan <b>1</b> Fruta de Temporada</p>

**Kcal:** 561 **Lip:** 31.66 **Prot:** 24.07 **HC:** 67.74  
**Cena:** Pasta + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 600 **Lip:** 30.87 **Prot:** 20.59 **HC:** 114.08  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 780 **Lip:** 31.87 **Prot:** 28.97 **HC:** 90.90  
**Cena:** Arroz + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 655 **Lip:** 35.79 **Prot:** 21.66 **HC:** 93.56  
**Cena:** Ensalada + Pescado + Fruta

**Kcal:** 573 **Lip:** 27.11 **Prot:** 27.98 **HC:** 79.43  
**Cena:** Ensalada + Avena + Fruta

**Kcal:** 603 **Lip:** 30.87 **Prot:** 20.59 **HC:** 114.08  
**Cena:** Arroz + Pescado + Fruta

**Kcal:** 800 **Lip:** 35.98 **Prot:** 24.59 **HC:** 97.79  
**Cena:** Verdura + Pescado + Fruta

**Kcal:** 652 **Lip:** 27.69 **Prot:** 15.87 **HC:** 91.75  
**Cena:** Ensalada + Avena + Fruta

**Kcal:** 583 **Lip:** 33.81 **Prot:** 30.22 **HC:** 92.73  
**Cena:** Verdura + Carne + Fruta

**Kcal:** 592 **Lip:** 35.47 **Prot:** 21.26 **HC:** 76.96  
**Cena:** Verdura + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 619 **Lip:** 33.12 **Prot:** 18.01 **HC:** 71.07  
**Cena:** Pasta + Pescado + Lácteo

**Kcal:** 604 **Lip:** 35.46 **Prot:** 11.17 **HC:** 71.93  
**Cena:** Verdura + Huevo + Lácteo

**Kcal:** 573 **Lip:** 33.81 **Prot:** 30.22 **HC:** 92.73  
**Cena:** Arroz + Carne + Fruta

*Mediterránea*