



El menú se acompaña de pan integral y agua. La cocina utiliza aceite de oliva para cocinar y aceite de oliva virgen para aliñar.

Frutas del mes de septiembre: higo, mango, manzana, melocotón, melón, nectarina, pera, plátano, sandía, uva.

Hortalizas de cultivo anual en España: ajo, berenjena, calabacín, cebolla, lechugas, pepino, pimiento, puerro, rábano, tomate y zanahoria.

Otras hortalizas del mes de septiembre: acelga, calabaza, col repollo, coliflor, endibia, judía, remolacha.

El yogur que se tiene que ofrecer es natural sin azúcar añadido. Si el centro declina este yogur, se ofrecerá 5 días fruta como postre.

			10	11
			Ensalada variada (iceberg, roble, tomate, zanahoria) con Pollo salteado Guiso de Garbanzos con Verduras Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Crema de verduras y huevos rotos con patata / Fruta	Pasta especial sin gluten a la Milanese (6,7) Merluza al horno con Picada (ajo, perejil, limón) (4) Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate) Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Quesadillas variadas / Fruta
14	15	16	17	18
Arroz a la Napolitana	Crema de Calabacín	Pasta especial sin gluten a la Carbonara (6,7)	Trempó de Garbanzos	Ensalada variada con Rollitos de Jamón y Queso (6,7,12)
Tortilla de Patata y Calabacín (3)	Pollo a la Jardinera	Limanda al horno amb Salsa de tomate (4)	Pechuga de Pollo al horno con Salsa de Champiñones	Pasta especial sin gluten a la Boloñesa Vegetal (6)
Ensalada con Atún (iceberg, roble, zanahoria, tomate) (4)	Verduras (ajo, cebolla, tomate, zanahoria, guisantes) y Patata	Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)	Patatas a dados	
Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Verduras salteadas y lenguado enhariado / Fruta	Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Tabulé de quínoa con garbanzos / Fruta	Fruta de Temporda Sugerencia de cena: Ensalada de patata con huevo cocido / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada de arroz y salmón a la plancha / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pa amb oli / Fruta
21	22	23	24	25
Crema de Verduras	Arròs seco paella de Verduras	Crema de Zanahoria	Ensalada variada (iceberg, roble, tomate) con Tortilla (3)	Pasta especial sin gluten salteada con Verduras
Tortilla de Patata y Cebolla (3)	Salmón con Eneldo (4)	Hamburguesa de Carne mixta a la plancha (6,12)	Estofado de Garbanzos con Verduras	Pechuga de Pollo a la plancha
Ensalada con Queso fresco (iceberg, romana, tomate) (7)	Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)	Patatas asadas		Ensalada con Maíz (iceberg, romana, tomate)
Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Pollo con verduras y quínoa / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Calamares y ensalada de arroz / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Ensalada variada y lomo con patatas / Fruta	Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Pizza casera / Fruta
28	29	30		
Puré de Verduras	Pasta especial sin gluten con Ajo y Aceite	Arroz con Salsa Pomodoro		
Albóndigas de Soja (6)	Merluza al horno con Bresa de Verduras (4)	Tortilla a la Francesa (3)		
Verduras (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate) y Arroz	Patatas al horno	Ensalada con Aceitunas (iceberg, mezclum, zanahoria, tomate)		
Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Quínoa con verduras y tortilla a la francesa / Fruta	Yogur Natural (7) Sugerencia de cena: Ensalada de patata y hamburguesa casera / Fruta	Fruta de Temporada Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con salteado de verduras / Fruta		

1: Gluten 2: Crustáceos 3: Huevo 4: Pescado 5: Cacahuete 6: Soja 7: Leche 8: Frutos Secos 9: Apio 10: Mostaza 11: Sésamo 12: Sulfitos 13: Altramuces 14: Moluscos