



# Septiembre

LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
				<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Arroz a la cubana con tortilla Salchichas frankfurt Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>814,6Kcal - Prot:28,6g - Lip:36,2g - HC:90,9g AGS:9,4g - Azúcares:18,5g - Sal:3,5g</p>
<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Espaguetis salteados con atún Tortilla con queso Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>700,5Kcal - Prot:29,6g - Lip:28,5g - HC:77,5g AGS:8,1g - Azúcares:17,9g - Sal:2,1g</p>	<p>MERIMENTS BENEVOLENCIA (VILLORNA DE LA RIVIERA)</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Ensalada mediterránea (lechuga, tomate, zanahoria, atún y huevo de corral) Arroz con magra y verduras de proximidad Yogur</p> <p>667,5Kcal - Prot:29,0g - Lip:19,8g - HC:91,8g AGS:6,1g - Azúcares:23,7g - Sal:1,6g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Puré de verduras Pollo al limón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada, pan integral</p> <p>467,7Kcal - Prot:20,2g - Lip:17,5g - HC:51,3g AGS:3,6g - Azúcares:21,4g - Sal:2,1g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Sopa con garbanzos Merluza rebozada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>524,7Kcal - Prot:29,3g - Lip:11,4g - HC:71,2g AGS:1,9g - Azúcares:18,5g - Sal:1,6g</p>
LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 14
<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Puré de verduras Pollo asado Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada</p> <p>625,7Kcal - Prot:20,3g - Lip:28,6g - HC:66,8g AGS:9,6g - Azúcares:21,7g - Sal:2,1g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Lentejas estofadas Merluza en salsa de zanahorias Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada, pan integral</p> <p>634,4Kcal - Prot:34,2g - Lip:12,5g - HC:88,0g AGS:2,1g - Azúcares:21,7g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Ensalada Arroz con pollo Yogur</p> <p>636,4Kcal - Prot:29,1g - Lip:21,8g - HC:77,9g AGS:6,9g - Azúcares:24,2g - Sal:2,0g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Judías blancas estofadas con tomate, cebolla, pimiento y pimentón Huevos rellenos de atún y tomate Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada, pan integral</p> <p>527,7Kcal - Prot:22,3g - Lip:14,0g - HC:67,6g AGS:2,8g - Azúcares:18,9g - Sal:1,5g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Sopa Pizza casera de tomate, queso, jamón y orégano Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Fruta fresca de temporada</p> <p>793,9Kcal - Prot:31,4g - Lip:18,3g - HC:122,5g AGS:3,9g - Azúcares:19,1g - Sal:2,6g</p>
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Lentejas con verduras Croquetas de jamón Ensalada de lechuga, cebolla, tomate y olivas deshuesadas Fruta fresca de temporada</p> <p>634,6Kcal - Prot:20,6g - Lip:18,9g - HC:89,1g AGS:2,9g - Azúcares:24,1g - Sal:3,7g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Cazuela de pollo con patata, cebolla, pimiento y zanahoria de la huerta Merluza rebozada Ensalada de pepino, zanahoria y lechuga Fruta fresca de temporada, pan integral</p> <p>474,2Kcal - Prot:27,3g - Lip:13,5g - HC:56,1g AGS:2,6g - Azúcares:17,6g - Sal:1,8g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Macarrones con atún Tortilla Ensalada de maíz, tomate y lechuga Fruta fresca de temporada</p> <p>665,0Kcal - Prot:26,0g - Lip:23,9g - HC:82,2g AGS:5,0g - Azúcares:18,8g - Sal:1,9g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Sopa de cocido con fideos Cocido completo Ensalada de lechuga, atún y tomate Fruta fresca de temporada, pan integral</p> <p>1010,7Kcal - Prot:41,7g - Lip:40,2g - HC:109,1g AGS:11,3g - Azúcares:22,3g - Sal:2,2g</p>	<p>1 2 3 4 5 6</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria, maíz, queso fresco Arroz meloso de pescado Yogur</p> <p>597,6Kcal - Prot:19,7g - Lip:18,8g - HC:85,9g AGS:5,9g - Azúcares:25,4g - Sal:2,0g</p>
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29

**Observaciones**

Las valoraciones nutricionales incluyen el consumo de una ración de pan por ingesta.  
Al acompañar las comidas con pan, deberemos tener en cuenta la presencia de gluten como alérgeno (a excepción de las dietas sin gluten)

Los alérgenos del menú tienen en cuenta todos los ingredientes de cada plato y siguen el principio de máxima precaución

- 1 GLUTEN
- 2 HUEVO
- 3 MOLUSCOS
- 4 CACAHUETES
- 5 SOJA
- 6 LÁCTEOS
- 7 PESCADO
- 8 CRUSTÁCEOS
- 9 FRUTOS DE CÁSCARA
- 10 SÉSAMO
- 11 MOSTAZA
- 12 APIO
- 13 ALTRAMUCCES
- 14 AZUFRE Y SULFITO