

## Menú BASAL SEPTIEMBRE 2022 Guarderías Línea Caliente

Colectividades						
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES		
			1	2		
			Crema de zanahorias con pavo (8)	Cocido de garbanzos con verduras		
			Hamburguesa mixta (pollo/ternera)	Empanadillas de atún con guarnición		
			con patatas (13)(2)(8)(1)(2)	de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)		
			Pan integral (1) + Yogur (2)	Pan (1) + Fruta fresca de temporada		
			421,96 kcal, 18,19gr grasas de las cuales 3,18gr saturadas, 20,93gr proteínas, 31,34gr hidratos de carbono de los cuales 9,20gr azúcares, 0,92gr sal	446,63 kcal, 13,95gr grasas de las cuales 3,18gr saturadas, 17,01gr proteínas, 63,56gr hidratos de carbono de los cuales 15,11gr azúcares, 1,12gr sal		
5	6	7	8	9		
Crema de calabacín con queso (2)	Espirales con salsa boloñesa (1)(3)	Lentejas estofadas con verduras	Puchero de garbanzos con verduras	Arroz a la cubana		
Varitas de merluza con arroz salteado	Huevos a la bechamel con guarnición	Salchichas de pollo en salsa de	Tortilla francesa con atún con	Lomo de cerdo al ajillo		
(1)(4)	de lechuga y maíz	verduras (13)	guarnición de zanahoria (3)(4)	Pan (1) + fruta fresca de temporada		
Pan (1) + fruta fresca de temporada	(1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Pan (1) + fruta fresca de temporada	Pan integral (1) + Yogur (2)			
442.81 kcal, 17.55gr grasas de las cuales 3.72gr saturadas, 16.28gr proteínas, 62.18gr hidratos de carbono de los cuales 15.26gr azúcares, 0.72gr sal	444.16 kcal, 13.58gr grasas de las cuales 4.73gr saturadas, 19.31gr proteínas, 60.01gr hidratos de carbono de los cuales 14.78gr azúcares, 1.19gr sal	450.70 kcal, 12.42gr grasas de las cuales 2.36gr saturadas, 24.58gr proteínas, 63.01gr hidratos de carbono de los cuales 18.48gr azúcares, 0.43gr sal	437.75 kcal, 19.22gr grasas de las cuales 3.28gr saturadas, 23.06gr proteínas, 39.68gr hidratos de carbono de los cuales 7.22gr azúcares, 0.8gr sal	431.57 kcal, 21.47gr grasas de las cuales 6.31gr saturadas, 13.19gr proteínas, 51.93gr hidratos de carbono de los cuales 10.49gr azúcares, 0.9gr sal		
12	13	14	15	16		
Potaje de garbanzos con verduras	Crema de calabaza con pollo	Macarrones con salsa de tomate y	Guiso de arroz con magro de cerdo	Estofado de patatas con merluza y		
Pavo a la jardinera (8)	Croquetas de bacalao con patatas	atún (1)(3)(4)	Merluza en salsa de verduras (4)	pota (4)(6)		
Pan (1) + fruta fresca de temporada	(1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)	Tortilla de patatas con guarnición de	Pan integral (1) + Yogur (2)	Carne con tomate		
	Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	lechuga <mark>(3)</mark>		Pan (1) + fruta fresca de temporada		
		Pan (1) + fruta fresca de temporada				
451.78 kcal, 15.18gr grasas de las cuales 2.26gr saturadas, 22.95gr proteínas, 58.90gr hidratos de carbono de los cuales 18.62gr azúcares, 0.94gr sal	423.62 kcal, 16.28gr grasas de las cuales 2.36gr saturadas, 10.62gr proteínas, 56.53gr hidratos de carbono de los cuales 15.44gr azúcares, 0.94gr sal	429.63 kcal, 10.38gr grasas de las cuales 1.74gr saturadas, 18.37gr proteínas, 71.25gr hidratos de carbono de los cuales 15.81gr azúcares, 0.41gr sal	421.74 kcal, 12.52gr grasas de las cuales 3.39gr saturadas, 19.76gr proteínas, 57.5gr hidratos de carbono de los cuales 8.13gr azúcares, 0.98gr sal	446.85 kcal, 16.51gr grasas de las cuales 3.36gr saturadas, 23.51gr proteínas, 61.97gr hidratos de carbono de los cuales 23.88gr azúcares, 0.36gr sal		
19	20	21	22	23		
Lentejas estofadas con verduras	Estofado de patatas a la riojana	Arroz a la marinera con merluza y	Cocido de garbanzos con verduras	Caracolas a la napolitana (1)(3)(2)		
Bacalao en salsa casera (4)(6)	(1)(2)(3)(13)	pota (4)(6)	Tortilla de patatas y calabacín con	Empanadillas de atún con guarnición		
Pan (1) + fruta fresca de temporada	Huevos a la bechamel con guarnición	Magro de cerdo en salsa	guarnición de tomate (3)	de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6)		
	de zanahoria	Pan (1) + fruta fresca de temporada	Pan integral (1) + Yogur (2)	Pan (1) + fruta fresca de temporada		
	(1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada					
437.62 kcal, 9.44gr grasas de las cuales 1.46gr saturadas, 27.95gr proteínas, 63.64gr hidratos de carbono de los cuales 18.99gr azúcares, 0.76gr sal	427.72 kcal, 13.28gr grasas de las cuales 3.92gr saturadas, 14.02gr proteínas, 61.58gr hidratos de carbono de los cuales 22.30gr azúcares, 0.88gr sal	441.75 kcal, 14.54gr grasas de las cuales 2.73gr saturadas, 16.39gr proteínas, 67.66gr hidratos de carbono de los cuales 15.10gr azúcares, 1gr sal	451.02 kcal, 11.64gr grasas de las cuales 2.85gr saturadas, 23.98gr proteínas, 58.64gr hidratos de carbono de los cuales 8.87gr azúcares, 0.72gr sal	438.86 kcal, 18.40gr grasas de las cuales 5.44gr saturadas, 12.87gr proteínas, 58.55gr hidratos de carbono de los cuales 14.05gr azúcares, 0.52gr sal		
26	27	28	29	30		
Coditos con salsa de tomate (1)(3)	Potaje de alubias con verduras	Estofado de patatas con merluza y	Guiso de arroz con pollo	Crema de siete verduras con pavo		
Pavo a la plancha en salsa casera (8)	Buñuelos de bacalao con guarnición	pota (4)(6)	Tilapia a la menier (1)(4)	Croquetas de pollo con patatas		
	bullueios de bacalao con guarricion	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,				
Pan (1) + Fruta fresca de temporada	de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2)	Tortilla francesa con guarnición de	Pan integral (1) + Yogur (2)	(1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6)		
Pan (1) + Fruta fresca de temporada	_		Pan integral (1) + Yogur (2)	(1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada		
	de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada		Pan (1) + fruta fresca de temporada		
Pan (1) + Fruta fresca de temporada  452.02 kcal, 11.06gr grasas de las cuales 1.62gr saturadas, 13.55gr proteinas, 81.79gr hidratos de carbono de los cuales 23.73gr azúcares, 0.82gr sal	de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2)	Tortilla francesa con guarnición de zanahoria <mark>(3)</mark>	Pan integral (1) + Yogur (2)  438.46 kcal, 12.37gr grasas de las cuales 3.21gr saturadas, 20.67gr proteínas, 61.14gr hidratos de carbono de los cuales 6.63gr azúcares, 0.97gr sal			















## Menú TRITURADO CON SEGUNDO SEPTIEMBRE 2022 Guarderías Línea Caliente

Colectividades	Wiella IIII	TORADO CON SEGUNDA	O SEI TIEIVIDIKE 2022 Ga	ardenas Emea canem
LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Crema de zanahorias con pavo (8) Hamburguesa mixta (pollo/ternera) con patatas (13)(2)(8)(1)(3) Pan integral (1) + Yogur (2)	Triturado de Cocido de garbanzos o verduras Empanadillas de atún con guarnicio de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6 Pan (1) + Fruta fresca de temporad
5	6	7	8	9
Crema de calabacín con queso (2) Varitas de merluza con arroz salteado (1)(4) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Puré de arroz, patata, calabacín, calabaza y merluza (4) Huevos a la bechamel con guarnición de lechuga y maíz (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Triturado de Lentejas estofadas con verduras Salchichas de pollo en salsa de verduras (13) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Triturado de Puchero de garbanzos con verduras Tortilla francesa con atún con guarnición de zanahoria (3)(4) Pan integral (1) + Yogur (2)	Puré de patata, zanahoria, tomate ternera Lomo de cerdo al ajillo Pan (1) + fruta fresca de temporad
12	13	14	15	16
Triturado de Potaje de garbanzos con verduras Pavo a la jardinera (8) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Crema de calabaza con pollo Croquetas de bacalao con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Puré de arroz, patata, zanahoria, tomate y merluza (4) Tortilla de patatas con guarnición de lechuga (3) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Triturado de Guiso de arroz con magro de cerdo Merluza en salsa de verduras (4) Pan integral (1) + Yogur (2)	Triturado de Estofado de patatas co merluza y pota (4)(6) Carne con tomate Pan (1) + fruta fresca de temporada
19	20	21	22	23
Triturado de Lentejas estofadas con verduras Bacalao en salsa casera (4)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada	Triturado de Estofado de patatas a la riojana (1)(2)(3)(13)  Huevos a la bechamel con guarnición de zanahoria (1)(13)(3)(2)(5)(6)(4)(8)  Pan integral (1) + fruta fresca de temporada	Triturado de Arroz a la marinera con merluza y pota (4)(6) Magro de cerdo en salsa Pan (1) + fruta fresca de temporada	Triturado de Cocido de garbanzos con verduras Tortilla de patatas y calabacín con guarnición de tomate (3) Pan integral (1) + Yogur (2)	Puré de patata, calabaza, calabacín cordero Empanadillas de atún con guarnició de lechuga (4)(1)(5)(3)(8)(2)(10)(6 Pan (1) + fruta fresca de temporad
26	27	28	29	30
Puré de arroz, patata, zanahoria, tomate y pollo Pavo a la plancha en salsa casera (8) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Triturado de Potaje de alubias con verduras Buñuelos de bacalao con guarnición de lechuga (1)(4)(5)(3)(8)(2) Pan integral (1) + fruta fresca de	Triturado de Estofado de patatas con merluza y pota (4)(6) Tortilla francesa con guarnición de zanahoria (3) Pan (1) + Fruta fresca de temporada	Triturado de Guiso de arroz con pollo Tilapia a la menier (1)(4) Pan integral (1) + Yogur (2)	Crema de siete verduras con pavo Croquetas de pollo con patatas (1)(5)(4)(8)(2)(3)(9)(10)(11)(6) Pan (1) + fruta fresca de temporada















## <u>Propuesta de Menú Cena</u> Línea Caliente SEPTIEMBRE de 2022

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			1	2
			Ensalada de quinoa Merluza a la plancha Pan + postre	Guisantes con jamón Huevo a la plancha Pan + postre
5	6	7	8	9
Ensalada de arroz Revuelto de huevos con pavo Pan + postre	Gazpacho Lomo adobado a la plancha Pan + postre	Pisto de verduras Chipirones en salsa verde Pan + postre	Ensalada de tomate Pinchitos de pollo a la plancha Pan + postre	Ensalada campera Hamburguesa de atún a la plancha Pan + postre
12	13	14	15	16
Ensalada variada Salmón al horno Pan + postre	Arroz tres delicias Tortilla de espinacas Pan + postre	Salpicón de marisco Pollo al horno con patatas Pan + postre	Salmorejo Tortilla francesa con york Pan + postre	Espaguetis de calabacín Brochetas de pescado Pan + postre
19	20	21	22	23
Ensalada de espinacas Rollitos de tortilla con queso y pavo Pan + postre	Crema de calabacín Hamburguesa de legumbres Pan + postre	Aliño de pimientos asados Tortillitas de bacalao Pan + postre	Ensalada de aguacate Salchichas de pollo en salsa Pan + postre	Ensalada de patatas y judías verdes Huevos al plato Pan + postre
26	27	28	29	30
Salmorejo Tortilla de patatas Pan + postre	Minipizzas de calabacín Pollo al horno Pan + postre	Aliño andaluz de zanahorias Lubina a la plancha Pan + postre	Quiche de verduras Tortilla francesa Pan + postre	Arroz de brócoli salteado Calamares encebollados Pan + postre