

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>11 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Espirales con tomate y champiñón</p> <p>Croquetas de bacalao</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y lomo rustido. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos con verduras</p> <p>Tortilla española</p> <p>(con patata y cebolla)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pescado</p> <p>(con merluza, calamar y gamba)</p> <p>Hamburguesa de ave en salsa de cebolla</p> <p>(al horno)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>14 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Fideos a la cazuela con magro</p> <p>Filete de abadejo a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Guisantes saltados y magro en salsa. Fruta</p>	<p>15 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con queso</p> <p>Muslo de pollo asado con judías verdes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Verduras asadas y revuelto de york. Fruta</p>
<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Lentejas con verduras</p> <p>Longanizas con pisto</p> <p>(carne de cerdo al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada completa y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, lombarda, zanahoria</p> <p>Guisado de patatas con pavo</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor gratinada y ternera a la plancha. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Arroz milanesa</p> <p>(con magro y fiambre de york)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sopa de ave y pescado azul al vapor. Fruta</p>	<p>21 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda con vinagreta de fresa</p> <p>Macarrones con atún</p> <p>Pechuga de pollo empanada casera con kétchup</p> <p>Helado</p> <p>CENA: Parrillada de verduras y revuelto de gambas. Fruta</p>	<p>22 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Garbanzos estofados</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado blanco al limón. Fruta</p>
<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de verduras naturales con queso</p> <p>Lomo al horno con guisantes</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, maíz, lombarda</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla paisana. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de ave con letras</p> <p>(con carne de gallina, hueso de jamón y huevo)</p> <p>Muslo de pollo a la cazadora con patatas fritas caseras</p> <p>(al horno con pimienta y champiñón)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y pescado blanco a la plancha. Fruta</p>	<p>28 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Garbanzos a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y magro con ajetes. Fruta</p>	<p>29 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Coditos con tomate y calabacín</p> <p>Filete de abadejo en salsa mery</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Puré de patatas y brocheta de pavo. Fruta</p>
<p>FRUTA DE TEMPORADA SEPTIEMBRE:</p> <p>Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina, pera y kiwi.</p>				
<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>				

¿Legumbres con arroz?
Sí, sí...has leído bien.
Esta combinación, además de riquísima, aumenta la calidad de su proteína. Y no es la única opción; también puedes combinar:
- Legumbres + Frutos secos, como por ejemplo una ensalada de lentejas con nueces
- Cereales integrales + Semillas, piensa en una rica ensalada de arroz con pipas de girasol.
¡Te dará la energía para el resto del día!

