

## ESTÁNDAR



SEPTIEMBRE 2021

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
		1	2	3
		Arroz con verduras Fingers de pollo con rodajas de tomate Fruta de temporada	Alubias con verduras Anillas de calamar con patatas Yogur	
6	7	8	9	10
Garbanzos con zanahoria Merluza en salsa de tomate con patatas Fruta de temporada	Espaguetis con tomate y queso Magro de cerdo a la jardinera Yogur	Patatas estofadas con cebolla y pimiento Croquetas de huevo con ensalada Fruta de temporada	Sopa de puchero con arroz Lenguado con zanahorias baby Yogur	
13	14	15	16	17
Alubias con calabaza Lagrimitas de pollo con ensalada Fruta de temporada	Canelones de verdura Lomo con ensalada Yogur	Crema de puerro y zanahoria Merluza en salsa con patatas panaderas Fruta de temporada	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con judías verdes Yogur	
20	21	22	23	24
Lentejas con zanahoria Varitas de pescado con ensalada Fruta de temporada	Arroz a la milanesa Pollo en salsa de champiñones Yogur	Patatas estofadas Ternera guisada con calabacín y zanahoria Fruta de temporada	Espirales con tomate y queso Salchichas en salsa con ensalada Yogur	
27	28	29	30	
Crema de calabacín Albóndigas con patatas al horno Fruta de temporada	Sopa de garbanzos con arroz Lenguado con zanahorias baby Yogur	Puré de puerros y patatas Tortilla de calabacín y zanahoria con ensalada Fruta de temporada	Patatas estofadas Croquetas de pescado con ensalada Yogur	

Criterios aplicados según las recomendaciones de la AESAN y los métodos FICOMESA y PAEM. Todos los menús llevan **pan integral y agua**. Se recomiendan cenas ligeras con abundante verdura, cruda si fue cocinada en el almuerzo y viceversa. Cenas con pescados, carnes blancas o huevos. En el fin de semana consumir al menos una vez más legumbres.

Carlos Galve Ibáñez  
Nº Colegiado 2642  
Técnico Dietista