





## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN GLUTEN

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Pasta sin gluten con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos sin gluten Magro a la jardinera Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta sin gluten Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
16	Fideua sin gluten, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
17	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta sin gluten Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Helado y Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Pasta sin gluten con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
23	Judias blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
24	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
25	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Helado - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
28	Pasta sin gluten con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Sopa de cocido con fideos sin gluten Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
30	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN HUEVO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Pasta sin huevo con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Cinta de lomo plancha con ensalada Fruta - Pan
9	Ensalada campera sin huevo Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Filete de ternera con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera (sin huevo) Trucha al horno Fruta - Pan
16	Fideua sin huevo, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
17	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Pavo plancha con cebolla lechuga y tomate Helado y Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Pasta sin huevo con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos a la vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
23	Judias blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
24	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
25	Patatas con verduras y jamon Filete de ternera, arroz blanco y champiñon Helado - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
28	Pasta sin huevo con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Sopa de cocido con fideos sin huevo Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
30	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENU SIN PLV

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin PLV) a la plancha Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur de soja - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
16	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur de soja - Pan
17	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Helado y Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Coditos con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
23	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur de soja - Pan
24	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
25	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Helado - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
28	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
30	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Fruta - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN LACTOSA

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Macarrones con cebolla y salsa de tomate Merluza plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche de soja - Pan	Ensalada de pasta Jamón york (sin lactosa) a la plancha Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur sin lactosa - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
16	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur sin lactosa - Pan
17	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Palometa con tomate y patatas panadera Fruta y leche de soja - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Helado y Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Coditos con cebolla y tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con vinagreta Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche de soja - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
23	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur sin lactosa - Pan
24	Crema de zanahoria Pescadilla plancha con lechuga, tomate y maiz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
25	Patatas con verduras y jamon Huevos con tomate, arroz blanco y champiñon Helado - Pan	Crema de puerros (sin nata) Merluza al horno Fruta - Pan
28	Espaguetis con tomate Abadejo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche de soja - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
30	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur de soja - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN LEGUMBRE

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Soldaditos de pavía con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Filete de merluza plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Sopa de ave con pasta Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Merluza en salsa verde Yogur - Pan
14	Arroz con tomate Merluza al horno con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Trucha al horno Fruta - Pan
16	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalda de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Bacalao al horno con verduras Yogur - Pan
17	Brocoli salteado Palometa con tomate y patatas panadera Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Helado y Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Coditos gratinados con tomate y queso Merluza marinera con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Ensalda de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Lenguado en salsa Fruta - Pan
23	Macarrones con tomate Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Bacalao al horno Yogur - Pan
24	Crema de zanahoria Fritura de pescado con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de pescado Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
25	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Helado - Pan	Crema de puerros Merluza al horno Fruta - Pan
28	Espaguetis carbonara Abadejo Orly con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Sopa de ave con fideos Morcillo con tomate Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Caballa en escabeche con tomate natural Fruta - Pan
30	Paella valenciana con pollo y verduras Merluza al horno con patatas al vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Calamar a la plancha Fruta - Pan



## SEPTIEMBRE

### MENÚ SIN PESCADO

DÍA	MENÚ	CENAS
8	Macarrones con cebolla, salsa de tomate y queso Ternera plancha con lechuga y zanahoria Fruta - Pan	Puré de puerros y patatas Tortilla de patata con cebolla Fruta - Pan
9	Ensalada campera Pollo estofado con arroz integral Fruta - Pan	Sopa de fideos Magro a la jardinera Fruta - Pan
10	Crema de judías verdes, patata y zanahoria Pavo a la plancha con lechuga y tomate Fruta y Leche - Pan	Ensalada de pasta Jamón york a la plancha Fruta - Pan
11	Garbanzos estofados con verdura Tortilla francesa con ensalada de lechuga Helado - Pan	Lombarda con patatas Pollo al chilindrón Yogur - Pan
14	Arroz con tomate Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Repollo al ajo arriero Chuleta de pavo a la plancha Fruta - Pan
15	Judías verdes saltadas con jamón Hamburguesa con tomate y patatas fritas Fruta - Pan	Ensalada campera Salchichas al horno con ensalada Fruta - Pan
16	Fideua alicantina, judía verde y tomate Brocheta de pollo plancha con ensalada de lechuga Fruta - Pan	Crema de calabaza Ternera al horno con verduras Yogur - Pan
17	Lentejas con zanahoria, cebolla, pimiento Ternera guisada con tomate Fruta y leche - Pan	Sopa de pasta Cinta fresca a la plancha Fruta - Pan
18	Crema de puerros y zanahorias Tortilla de patatas con cebolla, lechuga y tomate Helado y Fruta - Pan	Ensalada completa Pollo en pepitoria Fruta - Pan
21	Coditos con cebolla y tomate Pechuga de pollo con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Espárragos con salsa rosa Filete de ternera con patatas Fruta - Pan
22	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pavo Ragout de morcillo con patatas fritas Fruta y Leche - Pan	Crema de tomate Cinta de lomo en salsa Fruta - Pan
23	Judías blancas estofadas con verduras Jamoncitos de pollo con ensalada de lechuga y tomate Fruta - Pan	Champiñones al ajillo Chuleta de pavo al horno Yogur - Pan
24	Crema de zanahoria Escalope de ternera con lechuga, tomate y maíz Fruta - Pan	Sopa de ave Salchichas frescas encebolladas Fruta - Pan
25	Patatas con chorizo Huevos con tomate, arroz blanco y champiñón Helado - Pan	Crema de puerros Nuggets de pollo con rodaja de tomate Fruta - Pan
28	Espaguetis carbonara Filete de pollo plancha con ensalada de lechuga y aceitunas Fruta - Pan	Alcachofas salteadas Ragout de ternera con tomate Fruta - Pan
29	Sopa de cocido con fideos Cocido Madrileño con garbanzos, morcillo, pollo y patata Fruta y Leche - Pan	Puré de verduras Pechuga a la plancha con calabacín rebozado Fruta - Pan
30	Paella valenciana con pollo y verduras Cinta de lomo plancha con patatas vapor Yogur - Pan	Verduras asadas Chuleta de cerdo a la plancha Fruta - Pan