

# Menú septiembre 2024

02 Lunes	Frittata de huevos camperos con espinacas y queso mozzarella (EL)	Pasta de Atún gratinada con verduras, salsa de tomate y parmesano fresco rallado (FLG) Pasta vegetariana gratinada con verduras, salsa de tomate y parmesano fresco rallado (LG)	Brócoli al vapor *Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos	Yogur con coulis de fruta (L) Ensalada de Frutas de temporada
03 Martes	Nachos con guacamole casero (aguacate, tomate, pimientos rojos)	Fajitas de ternera con o sin pimientos mixtos, cebolla roja y blanca, y crema agria (GL) Fajitas de verduras con queso rallado y crema agria (GL)	Arroz al vapor Maíz especiado al estilo Cajún Queso cheddar rallado *Buffet de ensaladas	Ensalada de Frutas de temporada
04 Miércoles	Sopa cremosa de verduras, tomate y albahaca	Cerdo a la Parrilla con salsa al Ajo al lado (LC) Halloumi a la parrilla con salsa de crema de ajo (LC)	Cous cous Verduras mixtas, pimientos, champiñones, cebolla *Buffet de ensaladas	Barrita casera de cereales (G) Ensalada de Frutas de temporada
05 Jueves	Sopa de verduras, patata y puerro al tomillo	Salmón de Noruega a la plancha con salsa cremosa de eneldo al lado (LC) Calabacines a la plancha rellenos con garbanzos y lentejas con salsa cremosa de eneldo al lado (LC)	Patatas al vapor con mantequilla de perejil Judías verdes al vapor *Buffet de ensaladas	Selección de gelatina o yogur Ensalada de Frutas de temporada
06 Viernes	Lentejas con feta, menta, espinaca y guisantes (L)	Hamburguesas de filete de pollo al estilo Cajún con lechuga, tomates a la parrilla con salsa BBQ (GE) Hamburguesas vegetarianas con lechuga, tomate, y salsa BBQ (S)	Batatas gajo con ajo Mazorca de maíz *Buffet de ensaladas	Algo dulce Ensalada de Frutas de temporada

# Menú septiembre 2024

09 Lunes	Rollitos de primavera de verduras crujientes con salsa de chile dulce	Salteado de fideos de pollo teriyaki con repollo, cebolla, zanahoria y cebolleta (EC)  Salteado de fideos Quorn con repollo, cebolla, zanahoria y cebolleta (ECS)	Guisantes frescos y zanahorias asadas  *Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, tomate español en rodajas, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas y garbanzos	Yogur con coulis de fruta (L)  Ensalada de Frutas de temporada
10 Martes	Tomate, aguacate y mozzarella con pesto sin nueces (I)	Cerdo marinado a la parrilla con ajo, tomillo, champiñón, cebolla, apio y salsa de puerros al lado (L)  Pimientos rellenos de tomate, garbanzos y lentejas (c)	Coliflor con o sin queso (I) Arroz  *Buffet de ensaladas	Ensalada de Frutas de temporada
11 Miércoles	Sopa de calabacín y cebolla al romero y al ajo	Lasaña de ternera gratinada al estilo Toscano con huevos, tomates, cebollas, albahaca, y orégano (LGE)  Lasaña de verduras gratinada al estilo Toscano (LGES)	Verduras mixtas  *Buffet de ensaladas	Barrita casera de cereales (G)  Ensalada de Frutas de temporada
12 Jueves	Ensalada César con bacon y parmesano (al lado)	Rosada frita, marinada con ajo y perejil (FG)  Seitán frito, marinado con ajo y perejil	Patatas gajo Brócoli Alioli limón  Buffet de ensaladas	Selección de gelatina o yogur  Ensalada de Frutas de temporada
13 Viernes	Sopa de patata y puerro	Selección del chef de Pizza casera (LG)	Ensalada de col asiática Mazorca de maíz al ajo y mantequilla Buffet de ensaladas	Algo dulce  Ensalada de Frutas de temporada

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuetes  
M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces ○: Moluscos §: Sesamo

# Menú septiembre 2024

<p>16 Lunes</p>	<p>Ensalada mediterránea con garbanzo, alubias negro y rojas con ajo feta y limón</p>	<p>Espaguetis con mantequilla servidos con parmesano rallado con Salsa carbonara cremosa (GLE) O Salsa de tomate y albahaca (GE)</p>	<p>Guisantes frescos *Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos y queso feta</p>	<p>Yogur con coulis de fruta (L) Ensalada de Frutas de temporada</p>
<p>17 Martes</p>	<p>Sopa de verduras con trozos de zanahorias, nabos, apio puerro asados y cebolla</p>	<p>Lomo de cerdo empanado con hierbas y limón (GE) Halloumi crujiente de hierbas y limón (GE)</p>	<p>Arroz al vapor Brócoli al vapor Limón y alioli *Buffet de ensaladas</p>	<p>Ensalada de Frutas de temporada</p>
<p>18 Miércoles</p>	<p>Ensalada César con lechuga fresca, parmesano fresco y aliño al estilo Sana (LG)</p>	<p>Albóndigas asadas a fuego lento con salsa de tomate y albahaca fresca (C) Falafel casero con salsa de tomate y albahaca fresca</p>	<p>Puré cremoso de patatas Zanahorias al vapor *Buffet de ensaladas</p>	<p>Barrita casera de cereales (G) Ensalada de Frutas de temporada</p>
<p>19 Jueves</p>	<p>Quesadillas de tortilla con queso cheddar y nata agria</p>	<p>Jambalaya mixta con pollo, chorizo y langostinos (CM) Jambalaya de verduras mixtas</p>	<p>Popurrí de Verduras verdes de temporada al vapor *Buffet de ensaladas</p>	<p>Selección de gelatina o yogur Ensalada de Frutas de temporada</p>
<p>20 Viernes</p>	<p>Sopa de batata y verduras, especiada, con leche de coco</p>	<p>Hamburguesas caseras de ternera con salsa Sana en pan de hamburguesa (GM) Hamburguesas caseras vegetarianas con salsa Sana en pan de hamburguesa (GSMC)</p>	<p>Patatas gajo saludables Cebollas salteadas Mazorca de maíz *Buffet de ensaladas</p>	<p>Algo dulce Ensalada de Frutas de temporada</p>

# Menú septiembre 2024

23 Lunes	Sopa de lentejas tradicional española con zanahorias asadas a fuego lento y cebollas	Lomo de cerdo asado con salsa de manzana cremosa al lado (LC)  Calabacines rellenos de seitán y ratatouille (SC)	Arroz jazmín aromatizado Judías verdes frescas al vapor  *Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos y feta	Yogur con coulis de fruta (L)  Ensalada de Frutas de temporada
24 Martes	Samosas de verduras con salsa raita de Mango y cilantro (G)	Curry de pavo ligeramente especiado, estilo Korma  Curry de verduras y alubias ligeramente especiadas al estilo korma	Arroz basmati Judías verdes al vapor  *Buffet de ensaladas	Ensalada de Frutas de temporada
25 Miércoles	Sopa cremosa de batata asada y maíz	Rosada crujiente o rosada a la plancha (FLG)  Torre de seitán, calabacín y mozzarella (FL)	Patatas gajo saludable al estilo Cajún Brocoli al vapor Alioli y limón  *Buffet de ensaladas	Cereal casero barra (G)  Ensalada de Frutas de temporada
26 Jueves	Sopa de zanahoria y cilantro ligeramente especiada	Pollo a la parrilla con ajo, limón, perejil y alioli  Berenjenas rellenas de legumbres y verduras (I)	Cous cous marroquí con pasas y arándanos secos  Verduras mediterráneas asadas  *Buffet de ensaladas	Gelatina  Ensalada de Frutas de temporada
27 Viernes	 Ensalada de tomate, pepino y feta (I)	<b>Día de Sudáfrica</b> Bobotie Pastel tradicional de carne picada con especias sudafricanas (LGE)  Bobotie de tofu (LGE)	 Arroz con azafrán y pasas Verduras mixtas  *Buffet de ensaladas	Algo dulce  Ensalada de Frutas de temporada



# Menú septiembre 2024



30 Lunes	Sopa de verduras, puerro y patata	Pechuga de pollo a la parrilla al estilo Cajún con limón y salsa de tomate y cilantro  Tofu a la parrilla al estilo Cajún con limón y salsa de tomate (S)	Patatas al vapor Guisantes frescos  Buffet de ensaladas con hojas verdes frescas, zanahoria rallada, rodajas de tomate español, pepino, aceitunas, remolacha, lentejas, garbanzos y feta	Yogur con coulis de fruta (L)  Ensalada de Frutas de temporada
-------------	--------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------------------

**Alérgenos:** L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuets  
M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces ○: Moluscos S: Sesamo



# Menú septiembre 2024



Disponible diariamente: Pan y ensalada del chef

Información Nutricional

M	T	W	T	F
<p>02 Protein: 28g Fat: 19g Carbs: 91g Calories: 673</p>	<p>03 Protein: 31g Fat: 29g Carbs: 94g Calories: 740</p>	<p>04 Protein: 32g Fat: 30g Carbs: 101g Calories: 746</p>	<p>05 Protein: 37g Fat: 17g Carbs: 77g Calories: 616</p>	<p>06 Protein: 29g Fat: 23g Carbs: 98g Calories: 720</p>
<p>09 Protein: 36g Fat: 8g Carbs: 75g Calories: 574</p>	<p>10 Protein: 35g Fat: 29g Carbs: 62g Calories: 782</p>	<p>11 Protein: 37g Fat: 31g Carbs: 85g Calories: 792</p>	<p>12 Protein: 34g Fat: 33g Carbs: 72g Calories: 776</p>	<p>13 Protein: 29g Fat: 35g Carbs: 94g Calories: 793</p>
<p>16 Protein: 29g Fat: 21g Carbs: 117g Calories: 772</p>	<p>17 Protein: 38g Fat: 28g Carbs: 84g Calories: 670</p>	<p>18 Protein: 36g Fat: 41g Carbs: 123g Calories: 790</p>	<p>19 Protein: 30g Fat: 25g Carbs: 83g Calories: 694</p>	<p>20 Protein: 30g Fat: 22g Carbs: 101g Calories: 835</p>
<p>23 Protein: 32g Fat: 12g Carbs: 68g Calories: 567</p>	<p>24 Protein: 31g Fat: 21g Carbs: 91g Calories: 592</p>	<p>25 Protein: 25g Fat: 32g Carbs: 84g Calories: 805</p>	<p>26 Protein: 26g Fat: 18g Carbs: 95g Calories: 638</p>	<p>27 Protein: 24g Fat: 16g Carbs: 72g Calories: 652</p>
<p>30 Protein: 38g Fat: 9.7g Carbs: 96g Calories: 606</p>				

★Donde aparece Gluten y Lactosa en el menu SIEMPRE ofrecemos opciones SIN Gluten y Lactosa

Alérgenos: L: Leche F: Pescado G: Gluten C: Apio S: Soja ★: Sulfitos E: Huevos P: Cacahuetes  
M: Mostaza ◆: Crustaceos N: Frutos de Cáscara ■: Altramuces ○: Moluscos §: Sesamo