



# MENÚ SEPTIEMBRE 2021

## SEPTEMBER MENU

C.P.B. VIRGEN DE LA NAVALAZARZA



	LUNES/ MONDAY	MARTES/ TUESDAY	MIÉRCOLES/ WEDNESDAY	JUEVES/ THURSDAY	VIERNES/ FRIDAY
<p>Week 7/10</p>	<p><b>1º: MACARRONES CON ATÚN Y SALSA DE TOMATE (1,4) (Tr:3)</b> Macaroni with tuna and tomato sauce</p> <p><b>2º CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO (6)</b> <b>G: ENSALADA DE ESCAROLA Y TOMATE</b> Ribbon of loin in the oven whit escarola and tomato salad</p> <p><b>POSTRE 1: SANDÍA / Watermelon</b> <b>POSTRE 2: LECHE (7)/ Milk</b> <b>PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º: JUDÍAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA</b> Green beans sauteed with carrots</p> <p><b>2º: FILETE DE POLLO VILLEROY (CON BECHAMEL REBOZADO) (1, 7) (Tr: 2, 3, 4, 14)</b> <b>G: PATATAS A LA PANADERA</b> Villaroy chicken fillet with baquery potato</p> <p><b>POSTRE 1: MELÓN /melon</b> <b>PAN DE CEREALES (1) / cereal bread</b></p>	<p><b>1º: ARROZ SALTEADO TRES DELICIAS (GAMBAS, HUEVO, JAMÓN COCIDO Y GUI SANTES) (2, 3, 6, 7)</b> Saueted rice three delights</p> <p><b>2º: FILETE DE MERLUZA AL HORNO (4)</b> <b>G: ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y PEPINO</b> Baked haked fillet with lettuce salad, tomato and cucumber</p> <p><b>POSTRE 1: MELOCOTÓN/peach</b> <b>POSTRE 2: LECHE SOLA (7)/ Milk</b> <b>PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º: PATATAS GUIADAS A LA RIOJANA (CON VERDURAS Y CHORIZO) (6)</b> Stewed potatoes with chorizo and vegetables</p> <p><b>2º: TORTILLA DE CHAMPIÑONES (3)</b> <b>G: ENSALADA DE TOMATE, MAÍZ Y ZANAHORIA</b> Mushroom omelette with totame, corn and carrot salad</p> <p><b>POSTRE 1: SANDÍA / Watermelon</b> <b>PAN: PAN BLANCO (1)</b></p>	<p>Calorías / calories: 654</p> <p>Calorías / calories: 542</p> <p>Calorías / calories: 697</p> <p>Calorías / calories: 695</p>
<p>Week 13/16</p>	<p><b>1º:LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ</b> Stewed lentils with rice</p> <p><b>2º:POLLO EN PEPITORIA (CON VERDURAS GUIADAS) (3)</b> <b>G: PATATAS FRITAS</b> Chicken in pepitoria with stewed vegetables and french fries</p> <p><b>POSTRE 1: MELÓN/melon</b> <b>POSTRE 2: LECHE SOLA (7)/ milk</b> <b>PAN INTEGRAL (1)/ wholomeal bread</b></p>	<p><b>1º: ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE (1) (Tr:3)</b> Spaghetti with tomato sauce</p> <p><b>2º: ALBÓNDIGAS DE TERNERA (1, 3) GUIADAS</b> <b>G: MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS</b> Beef mealtoaf stewed with vegetables and stew</p> <p><b>POSTRE 1: MELOCOTÓN /peach</b> <b>PAN: PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º: PATATAS GUIADAS CON MERLUZA (4)</b> Stewed potatoes with fish</p> <p><b>2º: LOMOS DE BACALAO AL HORNO (4)</b> <b>G: ENSALADA DE TOMATE Y MAIZ</b> Bacalao steak of the oven with Tomato and corn salad</p> <p><b>POSTRE 1: SANDÍA / Watermelon</b> <b>POSTRE 2: LECHE (7)/ Milk</b> <b>PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º: PURÉ DE LEGUMBRES</b></p> <p><b>2º: FILETE DE PESCADILLA REBOZADO (1, 3, 4)</b> <b>G: ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLA Y TOMATE</b></p> <p><b>POSTRE 1: MELÓN /melon</b> <b>PAN DE CEREALES (1) / wholomeal bread</b></p>	<p>Calorías / calories: 915</p> <p>Calorías / calories: 609</p> <p>Calorías / calories: 445</p> <p>Calorías / calories: 670</p>
<p>Week 21/24</p>	<p><b>1º: COLIFLOR CON SALSA BECHAMEL (1, 7)</b> Cauliflower with bechamel sauce</p> <p><b>SEGUNDO: PESCADO VARIADO FRITO (1, 2, 4, 7, 14) (Tr: 3, 6, 9, 12)</b> <b>GUARNICIONES: ENSALADA DE LECHUGA Y PEPINO</b> Fried fish with cucumber salad</p> <p><b>POSTRE 1: NECTARINA/ nectarine</b> <b>POSTRE 2: LECHE SOLA / milk</b> <b>PAN DE CEREALES (1)/cereal bread</b></p>	<p><b>1º:JUDÍAS BLANCAS GUIADAS CON CHISTORRA (6)</b> White beans stewed with chorizo</p> <p><b>2º:TORTILLA DE JAMÓN COCIDO Y QUESO (3, 6, 7)</b> <b>G: ENSALADA DE RODAJAS DE TOMATE</b> Ham and cheese omelette with tomato salad</p> <p><b>POSTRE 1: SANDÍA / Watermelon</b> <b>POSTRE 2: LECHE (7)/ Milk</b> <b>PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º: TALLARINES CON TOMATE, BERENJENA, QUESO RALLADO, ALBAHACA (SICILIANA) (1, 7) (Tr:3),</b></p> <p><b>2º: RAGOUT DE TERNERA GUIADA</b> <b>G: MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS</b></p> <p><b>POSTRE 1: MELÓN</b> <b>POSTRE 2: LECHE SOLA (7)</b> <b>PAN: PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º:ENSALADA DE PATATAS Y HORTALIZAS(CE)</b> Potato and vegetable salad</p> <p><b>2º: ATÚN EN LOMOS CON SALSA DE TOMATE (4)</b> <b>G: ENSALADA DE ZANAHORIA Y MANZANA RALLADA</b> Tuna in tomato sauce with Apple and carrot salad.</p> <p><b>POSTRE 1: MELOCOTÓN/peach</b> <b>PAN INTEGRAL (1)// wholomeal bread</b></p>	<p>Calorías / calories: 68</p> <p>Calorías / calories: 540</p> <p>Calorías / calories: 892</p> <p>Calorías / calories: 498</p>
<p>Week 27/30</p>	<p><b>1º: ESPAGUETIS CON BECHAMEL (1, 3, 7)</b> Spaghetti with bechamel</p> <p><b>2º: HUEVOS COCIDOS A LA RIOJANA (CEBOLLA, PIMIENTO, TOMATE) (1, 3)</b> <b>G: PISTO (VERDURAS GUIADAS)</b> Riojan style cooked eggs with pisto</p> <p><b>POSTRE 1: SANDÍA / Watermelon</b> <b>POSTRE 2: LECHE (7)/ Milk</b> <b>PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º: MENESTRA DE VERDURAS GUIADAS EN SALSA DE TOMATE</b> Vegetable stew tomato sauce</p> <p><b>2º: CANELONES DE ATÚN (1, 4, 7, 12)</b> <b>G: ENSALADA DE LECHUGA Y ACEITUNAS</b> Tuna cannelloni with lettuce and olive salad</p> <p><b>POSTRE 1: NECTARINA/ nectarine</b> <b>PAN: PAN DE CEREALES (1)/ cereal bread</b></p>	<p><b>1º: ARROZ AL HORNO CON SALSA DE TOMATE</b> Rice with tomato sauce</p> <p><b>2º: EMPERADOR EN TACOS EN SALSA MARINERA (2, 4, 12, 14)</b> <b>G: ENSALADA DE ESCAROLA, PEPINO, ZANAHORIA Y TOMATE</b> Emperor in seafood sauce with cucumber, carrots and tomato salad.</p> <p><b>POSTRE 1: MELÓN/ melon</b> <b>POSTRE 2: LECHE SOLA (7) /milk</b> <b>PAN: PAN BLANCO (1)</b></p>	<p><b>1º: LENTEJAS GUIADAS CON ARROZ Y VERDURAS</b> Lentil and rice casseroil with vegetables</p> <p><b>2º: REDONDO DE TERNERA ASADO</b> <b>G: PURÉ DE PATATAS (Tr:7)</b> Round beef with mashed potatoes</p> <p><b>POSTRE 1: MELOCOTÓN/peach</b> <b>PAN: PAN BLANCO (1)</b></p>	<p>Calorías / calories: 661</p> <p>Calorías / calories: 621</p> <p>Calorías / calories: 646</p> <p>Calorías / calories: 752</p>

1-Gluten 2-Crustáceos 3-Huevo 4-Pescado 5- Cacahuets 6-Soja 7-Leche y lactosa 8-Frutos de cáscara 9-Apio 10-Mostaza 11-Sésamo 12-Sulfitos 13-Altramuces 14-Moluscos Tr- Trazas

- Todos los menús se sirven con pan blanco o integral y agua / Water and bread are included in the meal.
- El tipo de fruta ofertado puede sufrir modificaciones en función de su estado de maduración y disponibilidad/ Fruit might change according to ripeness and availability.
- El menú mensual está supervisado por la dirección del centro / Our dialy meals are supervised by the board of director.

### ¿Qué cenamos si hemos comido...?

Cereales, pasta o tubérculos	→	Verduras cocidas o ensaladas
Verduras	→	Cereales, pastas o féculas
Pollo, ternera o cerdo	→	Pescado o huevo
Pescado	→	Cane magra o huevo
Huevo	→	Pollo, ternera o cerdo
Fruta	→	Lácteo o fruta
Lácteo	→	Fruta

