

# Menú Mensual - Septiembre



¿Sabías que la manzana es buena para la salud de nuestro corazón?



clientes@comedoresjupes.com



956547694



654516322



www.comedoresjupes.com

## LUNES

3

### LENTEJAS

Pescado (Lenguado) al Limón con Calabacines

Pan Fruta

Kcal: 630; HC: 35; Lip: 34; Prot: 31

10

### POTAJE DE ALUBIAS

Pescado (Abadejo) al Horno (Patatas, Pimiento, Tomate)

Pan Fruta

Kcal: 611; HC: 47; Lip: 32; Prot: 21

17

### ESPIRALES DE VERDURAS CON TOMATE

Pescado (Lenguado) en Salsa verde con Guisantes

Pan Fruta

Kcal: 610; HC: 51; Lip: 31; Prot: 18

24

### LENTEJAS

Pescado (Abadejo) al Vapor con brocoli

Pan fruta

Kcal: 630; HC: 50; Lip: 25; P: 25

## MARTES

4

### FIDEUA CON TOMATE

Croquetas con Ensalada (Lechuga y Maíz)

Pan Integral Fruta

Kcal: 604; HC: 46; Lip: 31; Prot: 23

11

### PATATAS CON VERDURAS

Lomo Adobado con Champiñones

Pan Integral Fruta

Kcal: 628; HC: 53; Lip: 32; Prot: 15

18

### LENTEJAS CON ZANAHORIAS

Albóndigas (Cerdo/Ternera) a la Jardinera

Pan Integral Fruta

Kcal: 636; HC: 40; Lip: 32; Prot: 28

25

### PATATAS RIOJANA

PIZZA

Pan Integral fruta

Kcal: 570; HC: 53; Lip: 36; Prot: 11

## MIÉRCOLES

5

### PATATAS EN BLANCO

Pescado (Merluza) a las Finas Hierbas

Pan Fruta

Kcal: 530; HC: 42; Lip: 32; Prot: 26

12

### ESPIRALES CON TOMATE

Pescado (Lenguado) al Ajo-Perejil con Guisantes

Pan Fruta

Kcal: 602; HC: 50; Lip: 33; Prot: 17

19

### PATATAS CON PESCADO (Perca)

Salchichas Pic-Nic con Judías Verdes

Pan Fruta

Kcal: 648; HC: 49; Lip: 31; Prot: 20

26

### MACARRONES CON TOMATE

Filete de Cerdo en Salsa de Manzana con Zanahorias al Vapor  
Pan Fruta

Kcal: 581; HC: 56; Lip: 32; Prot: 12

## JUEVES

6

### CREMA CALABAZA Y CALABACIN

Hamburguesa (Pollo/Pavo) con Menestra Verduras

Pan Integral Fruta

Kcal: 629; HC: 50; Lip: 31; Prot: 19

13

### SOPA DE AVE CON ARROZ

Tortilla de Calabacín con Ensalada (Lechuga y Zanahoria)

Pan Integral Fruta

Kcal: 529; HC: 63; Lip: 23; Prot: 14

20

### ARROZ CON TOMATE

Tortilla de Patatas con Ensalada (Lechuga y Espárragos Blancos)

Pan Integral Fruta

Kcal: 531; HC: 53; Lip: 35; Prot: 12

27

### CREMA DE VERDURAS

Pescado (Merluza) a la Vasca con Guisantes

Pan Integral fruta

Kcal: 589; HC: 51; Lip: 31; Prot: 18

## VIERNES

7

### ARROZ A LA MARINERA

Tortilla de Patatas con Rodajas de Tomate

Pan Yogur

Kcal: 551; HC: 57; Lip: 23; Prot: 20

14

### CREMA DE ZANAHORIAS

Pollo al Chilindrón con Patatas al Horno

Pan Yogur

Kcal: 643; HC: 54; Lip: 21; Prot: 25

21

### CREMA DE GARBANZOS

Pescado (Caella) Frita con Rodajas de Tomate)

Pan Yogur

Kcal: 570; HC: 47; Lip: 35; Prot: 18

28

### SOPA DE PICADILLO (Arroz y Huevo duro)

Filete de Pollo al Ajillo con Patatas al Horno

Pan yogurt

Kcal: 688; HC: 41; Lip: 31; Prot: 28



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. [Consultenos 956 54 76 94 nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com)

Este menú está supervisado por Álvaro García Pérez, Dietista - Nutricionista, nº colegiado AND-00647. Nutrición y Seguridad Alimentaria. Para cualquier duda acerca de nuestro menú contacte con nuestro equipo de Nutrición JUPES [nutri@comedoresjupes.com](mailto:nutri@comedoresjupes.com) o directamente con la dirección del centro.