

¿Sabías que la **castaña** es el fruto seco con mayor cantidad de agua? Además de ello, su alto contenido en fibra y grasas de calidad hacen que se trate de un alimento saciante y nutritivo, ideal para ayudar a combatir la obesidad.

MENÚ SEPTIEMBRE 2021 - Colegios



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

1

IMPORTANTE: La presencia/ ausencia de alérgenos en los platos puede variar debido a cambios en la *receta provisional* (cocina central) y/o a alteraciones en nuestros *productos y proveedores habituales*. Para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.

ENSALADA

Estofado de pavo

Pan

Yogur

Kcal:701; HC: 48; Lip: 35; Prot: 47.6

4

5

6

7

8

PATATAS CON HÍGADO

POTAJE DE APIO

ARROZ CON TOMATE

CREMA ZANAHORIAS Y CALABACÍN

LENTEJAS

Tortilla francesa con rodajas de tomate

Pescado (lenguado) al horno con calabaza

Lomo adobado con champiñones

Pollo al chilindrón

Pescado (abadejo) a la vasca con patatas

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 696; HC: 70; Lip: 28.4; Prot: 37.5

Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 764; HC: 79; Lip: 25; Prot: 55.6

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 791; HC: 85.2; Lip: 33.7; Prot: 37

Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 591; HC: 45.5; Lip: 24; Prot: 48

Pan

Yogur

Kcal: 567; HC: 65.4; Lip: 20; Prot: 30.8

11

12

13

14

15

PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA

Tortilla de patatas

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 897; HC: 102.3; Lip: 41.4; Prot: 29.5

FESTIVO

ENSALADA

Estofado de pavo

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 610; HC: 47.2; Lip: 30; Prot: 38

GARBANZOS CON ESPINACAS

Pollo al ajillo con calabacín y berenjena

Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 671; HC: 55.1; Lip: 29.7; Prot: 45.1

PUCHERO CON ARROZ

Pescado frito y tomate con orégano

Pan

Yogur

Kcal: 655; HC: 95.3; Lip: 15.7; Prot: 35.7

18

19

20

21

22

COLIFLOR AL AJOARRIERO

PATATAS CON PESCADO

ARROZ CON VERDURAS

LENTEJAS

CREMA DE CALABACÍN

Albóndigas (mixtas) guisadas a la jardinera

Tortilla francesa

Salchichas picnic (pollo) con judías verdes

Pollo a la carbonara

Pescado (perca) guisada

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 702; HC: 67.4; Lip: 41; Prot: 15

Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 565; HC: 57.6; Lip: 23.5; Prot: 30.1

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 775; HC: 97; Lip: 34; Prot: 19.7

Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 703; HC: 67; Lip: 30; Prot: 42.4

Pan

Yogur

Kcal: 520; HC: 47.6; Lip: 21; Prot: 33.8

25

26

27

28

29

PATATAS RIOJANAS

PASTA

GARBANZOS CON ARROZ

CREMA (ZANAHORIAS Y CALABAZA)

JUDÍAS VERDES EN TOMATE

Tortilla francesa

Pescado (merluza) en salsa verde con guisantes

Lagrimitas de pollo. Tomates

Ternera con pimientos y arroz

Hamburguesa (mixta) con patatas

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 603; HC: 56.6; Lip: 30; Prot: 27.2

Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 594; HC: 73.6; Lip: 18.8; Prot: 32

Pan

Fruta de temporada

Kcal: 773; HC: 86; Lip: 31.7; Prot: 36.3

Pan Integral

Fruta de temporada

Kcal: 731; HC: 97; Lip: 23.2; Prot: 33.6

Pan

Yogur

Kcal: 645; HC: 62.5; Lip: 31; Prot: 31.7



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales. Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o nuestro número de teléfono 956547694. Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).

¿Sabías que la **castaña** es el fruto seco con mayor cantidad de agua? Además de ello, su alto contenido en fibra y grasas de calidad hacen que se trate de un alimento saciante y nutritivo, ideal para ayudar a combatir la obesidad.

MENÚ SEPTIEMBRE 2021 - Colegios



comedores
Jupes
www.comedoresjupes.com



Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos.
Además, contamos con menús adaptados por motivo de justificación médica y/u otras situaciones especiales.
Para cualquier duda, póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com
o nuestro número de teléfono 956547694.
Este menú está supervisado por *Marta Díaz*, Dietista-Nutricionista graduada en la Universidad Pablo de Olavide (Sevilla).