

En Jupes, trabajamos para conseguir que nuestros platos sean adecuados desde el punto de vista *nutricional* y *sensorial*, seguros con respecto a la *higiene* y que tenga un bajo impacto ambiental. ¡Bienvenidos a un nuevo curso escolar 2021/22 con menús saludables y respetuosos con el entorno!

## MENÚ SEPTIEMBRE 2021 - Colegios



comedores  
**Jupes**  
www.comedoresjupes.com

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p><b>IMPORTANTE:</b> La presencia/ ausencia de alérgenos en los platos puede variar debido a cambios en <i>la receta provisional</i> (cocina central) y/o a alteraciones en nuestros <i>productos y proveedores habituales</i>. Para más seguridad, consulten la trazabilidad del menú entregado cada día.</p>		<p><b>PATATAS CON VERDURAS</b> Pescado (lenguado) al limón con brócoli Pan Integral Fruta de temporada Kcal:596 ; HC:62,6; Lip: 23,4; Prot: 34,2</p>	<p><b>ARROZ CON TOMATE</b> Salchichas picnic con judías verdes Pan Integral Fruta de temporada Kcal:775; HC:78,3; Lip: 42; Prot: 21</p>	<p><b>CREMA DE CALABACÍN</b> Hamburguesa con berenjenas Pan Yogur Kcal:529; HC: 51,6; Lip: 24,5; Prot: 28,3</p>
<p><b>PATATAS RIOJANAS</b> Pollo al horno con alboronía Pan Fruta de temporada Kcal: 790; HC: 54,5; Lip: 43; Prot: 47</p>	<p><b>PASTA CON TOMATE</b> Pescado (lenguado) al ajo-perejil con coliflor Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 705; HC: 82,7; Lip: 24,6; Prot: 38,3</p>	<p><b>POTAJE DE ALUBIAS</b> Tortilla de patatas Pan Fruta de temporada Kcal: 700; HC: 76; Lip: 30; Prot: 32,3</p>	<p><b>CREMA CALABAZA Y CALABACÍN</b> Pescado (bacalao) a la vizcaína con patatas Pan Integral Fruta de temporada Kcal:591; HC: 67,1; Lip: 20,1; Prot: 33,3</p>	<p><b>PUCHERO CON ARROZ</b> Lomo de cerdo asado con zanahorias baby Pan Yogur Kcal: 848; HC:53; Lip: 37,7; Prot: 73,1</p>
<p><b>LENTEJAS</b> Estofado de cerdo Pan Fruta de temporada Kcal: 745; HC: 46; Lip: 41,4; Prot: 47,1</p>	<p><b>ARROZ CON VERDURAS</b> Pollo en salsa de la abuela Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 730; HC: 90; Lip: 26,6; Prot: 30,6</p>	<p><b>PATATAS CON PESCADO</b> Tortilla francesa Pan Fruta de temporada Kcal: 567; HC: 57,4; Lip: 24; Prot: 30,6</p>	<p><b>CREMA DE ZANAHORIAS</b> Albóndigas (mixtas) en tomate Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 678; HC: 70; Lip: 37; Prot: 18</p>	<p><b>POTAJE DE ALUBIAS Y GARBANZOS</b> Pescado frito y ensalada de tomate Pan Yogur Kcal: 836; HC: 81; Lip: 2435,4; Prot: 48,3</p>
<p><b>ARROZ CON GUISANTES Y JAMÓN</b> Pollo en salsa con calabacín Pan Fruta de temporada Kcal: 694; HC: 75,8; Lip: 23; Prot: 44,4</p>	<p><b>MARMITAKO</b> Tortilla francesa y ensalada Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 511; HC: 41,7; Lip: 25,1; Prot: 28</p>	<p><b>FIDEUÁ CON TOMATE</b> Lomo adobado con judías verdes Pan Fruta de temporada Kcal: 796; HC: 89,2; Lip: 30; Prot: 42,8</p>	<p><b>CREMA CALABACÍN Y BRÓCOLI</b> Estofado de pavo con champiñones Pan Integral Fruta de temporada Kcal:586 ; HC:55; Lip: 22,7; Prot: 40,4</p>	<p><b>LENTEJAS CON ZANAHORIAS</b> Pescado (abadejo) al limón con patatas Pan Yogur Kcal: 537; HC: 47,6; Lip: 23; Prot: 34,2</p>
<p><b>PASTA CON QUESO Y ORÉGANO</b> Pescado (lenguado) con parrillada de verduras Pan Fruta de temporada Kcal: 744; HC: 92; Lip: 22,6; Prot: 41,6</p>	<p><b>POTAJE JUDÍAS VERDES Y CALABAZA</b> Tortilla de patatas Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 787; HC: 76; Lip: 37,4; Prot: 37</p>	<p><b>PATATAS EN BLANCO CON GUISANTES</b> Pollo con espinacas Pan Fruta de temporada Kcal: 644; HC: 65,9; Lip: 24; Prot: 40</p>	<p><b>SOPA DE AVE</b> Pescado (merluza) en salsa verde con guisantes Pan Integral Fruta de temporada Kcal: 544; HC: 77,2; Lip: 12,6; Prot: 30</p>	



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](mailto: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).

En Jupes, trabajamos para conseguir que nuestros platos sean adecuados desde el punto de vista *nutricional* y *sensorial*, seguros con respecto a la *higiene* y que tenga un bajo impacto ambiental. ¡Bienvenidos a un nuevo curso escolar 2021/22 con menús saludables y respetuosos con el entorno!

## 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](mailto: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).