



MENÚ SEPTIEMBRE 2023

C.P.E.E. FUNDACIÓN GOYENECHÉ



¡Visita nuestra web para ver las recomendaciones de cenas!

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
SEMANA DEL 4 AL 8	<p>Con el menú se ofrece agua todos los días, además de leche (como complemento opcional), el día que hay fruta de postre. La fruta servida es variada y de temporada. Las ensaladas de guarnición variarán diariamente.</p>	<p>LEYENDA DE COLORES: PLATO ECOLÓGICO PLATO DE TEMPORADA PLATO INTEGRAL</p>	<p>CODITOS CON TOMATE (1)(Tr.:3) VARITAS DE MERLUZA (palitos de merluza empanados) (1, 4)(Tr.:2, 3, 7, 14) VERDURITAS REHOGADAS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1) KCal:774 Gr.:24 HC:110 Pro: 23</p>	<p>ARROZ TRES DELICIAS (2, 3) POLLO ASADO ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:492 Gr.:15 HC:67 Pro: 17</p>	<p>GARBANZOS ESTOFADOS CON CHORIZO TORTILLA DE PATATA (3) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:790 Gr.:25 HC:97 Pro: 32</p>
SEMANA DEL 11 AL 15	<p>PURE DE VERDURAS DE TEMPORADA CINTA DE LOMO DE CERDO ADOBADA AL HORNO PATATAS FRITAS FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:604 Gr.:26 HC:72 Pro: 19</p>	<p>JUDIAS BLANCAS A LA ESPAÑOLA (guisadas con tomate, cebolla, pimientos y puerro) FILETE DE GALLO REBOZADO (1, 4) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:605 Gr.:18 HC:79 Pro: 22</p>	<p>ESPAQUETIS INTEGRALES CON TOMATE Y OREGANO (1, 3) TORTILLA DE QUESO (3, 7) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1) KCal:686 Gr.:21 HC:94 Pro: 24</p>	<p>PATATAS A LA RIOJANA (guisadas con chorizo) HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6, 12) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:639 Gr.:18 HC:91 Pro: 21</p>	<p>JUDIAS VERDES REHOGADAS BACALAO REBOZADO (1, 3, 4) PATATAS FRITAS YOGUR (7) PAN BLANCO (1) KCal:530 Gr.:25 HC:50 Pro: 23</p>
SEMANA DEL 18 AL 22	<p>LENTEJAS GUISADAS CON PATATAS, CEBOLLA Y ZANAHORIAS (Tr.:1) FILETE DE SAJONIA AL HORNO (6) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:697 Gr.:23 HC:87 Pro: 27</p>	<p>PASTA INTEGRAL CON TOMATE Y QUESO (1, 3, 7) TORTILLA DE PATATA Y JAMON YORK (3)(Tr.:6) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:905 Gr.:31 HC:118 Pro: 32</p>	<p>BROCOLI REHOGADO CON BACON MERLUZA AL HORNO EN SALSA DE LIMÓN (4) PATATAS FRITAS YOGUR (7) PAN INTEGRAL (1) KCal:531 Gr.:32 HC:37 Pro: 21</p>	<p>GARBANZOS GUISADOS CON VERDURAS FILETE DE POLLO EMPANADO (1, 3) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:763 Gr.:22 HC:100 Pro: 32</p>	<p>PURE DE ZANAHORIA ALBONDIGAS EN SALSA (1, 6, 12) PATATAS DADO FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:850 Gr.:31 HC:107 Pro: 20</p>
SEMANA DEL 25 AL 29	<p>ESPIRALES CON TOMATE Y QUESO (1, 7)(Tr.:3) VENTRESCA DE BACALAO AL HORNO (4) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:715 Gr.:17 HC:105 Pro: 28</p>	<p>PAELLA VALENCIANA (con verduras y pollo) HUEVOS COCIDOS CON JAMON YORK Y TOMATE (3)(Tr.:6) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:756 Gr.:23 HC:103 Pro: 28</p>	<p>SOPA DE ESTRELLITAS (caldo de gallina y pollo con pasta) (1)(Tr.:3) HAMBURGUESA AL HORNO (1, 6, 12) GUISANTES REHOGADOS FRUTA DE TEMPORADA PAN INTEGRAL (1) KCal:656 Gr.:21 HC:88 Pro: 24</p>	<p>JUDIAS VERDES REHOGADAS CON ZANAHORIA JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO PATATAS FRITAS YOGUR (7) PAN BLANCO (1) KCal:582 Gr.:27 HC:48 Pro: 33</p>	<p>JUDIAS PINTAS ESTOFADAS CON CHORIZO TILAPIA AL HORNO (4) ENSALADA FRUTA DE TEMPORADA PAN BLANCO (1) KCal:684 Gr.:20 HC:78 Pro: 37</p>

Menú elaborado por el Departamento de Nutrición de Alirsa.

Usuario Web Alirsa.com: fundaciongoyeneche - Contraseña: acct00

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