

MENÚ - SEPTIEMBRE – Pasado



Lunes

Único.	Puré de ternera.	2
Postre	Fruta triturada.	

Martes

	Puré de Pescado (lenguado).	3
	Fruta triturada.	

Miércoles

	Puré de lentejas con pavo.	4
	Fruta triturada.	

Jueves

	Puré de Pescado (abadejo) con arroz.	5
	Fruta triturada.	

Viernes

	Crema de calabacín con pollo.	6
	Yogur.	

Único.	Puré de Pescado (merluza).	9
Postre	Fruta triturada.	

	Puré de alubias con pavo.	10
	Fruta triturada.	

	Puré de cerdo.	11
	Fruta triturada.	

	Puré de lentejas con Pescado (abadejo).	12
	Fruta triturada.	

	Puré de pollo con arroz.	13
	Yogur.	

Único.	Puré de pavo con arroz.	16
Postre	Fruta triturada.	

	Puré de Pescado (merluza).	17
	Fruta triturada.	

	Puré de ternera.	18
	Fruta triturada.	

	Puré de garbanzos con Pescado (lenguado).	19
	Fruta triturada.	

	Crema de zanahorias, calabacín y pollo.	20
	Yogur.	

Único.	Puré de lentejas con cerdo.	23
Postre	Fruta triturada.	

	Puré de Pescado (merluza).	24
	Fruta triturada.	

	Puré de pavo.	25
	Fruta triturada.	

	Puré de Pescado (abadejo) con arroz.	26
	Fruta triturada.	

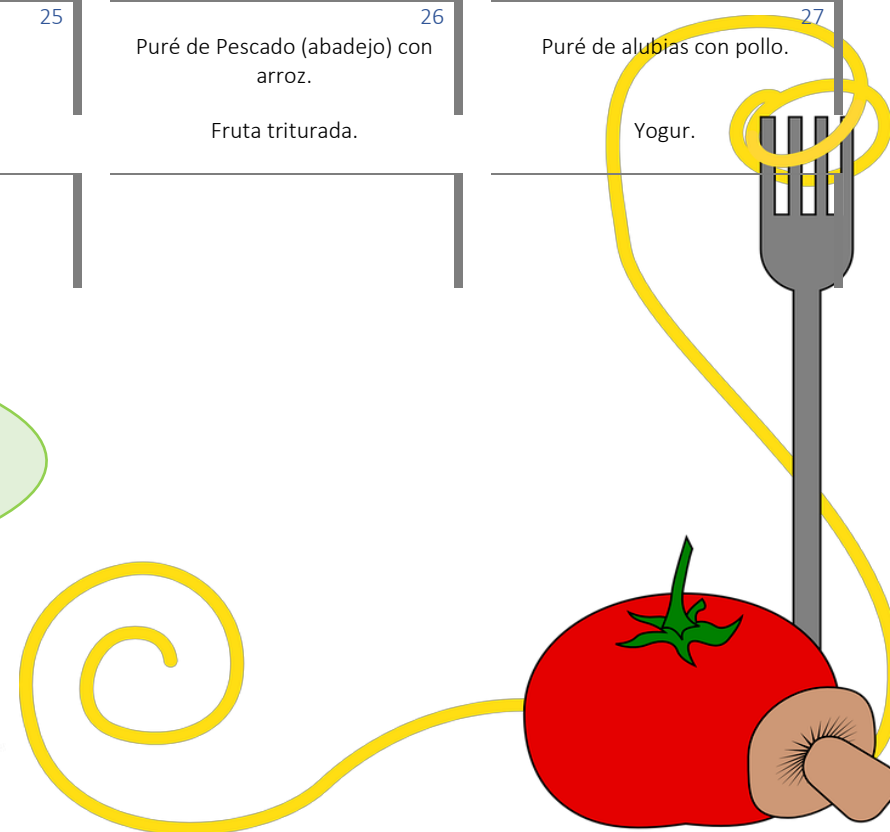
	Puré de alubias con pollo.	27
	Yogur.	

Único.	Puré de ternera.	30
Postre	Fruta triturada.	

¡Damos la bienvenida al comienzo del curso 2019-2020 con un menú saludable, equilibrado y de temporada para volver a la rutina con energía!

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 o directamente con la dirección del centro.



MENÚ - SEPTIEMBRE



Lunes

1º	Espirales con tomate.	2
2º	Nuggets de pollo con ensalada de lechuga y maíz.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 561; Prot: 20 g; HC: 82 g; Grasas: 15 g	

1º	Patatas con zanahorias.	9
2º	Pescado (merluza) en salsa verde con guisantes.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 390; Prot: 20g; HC: 48,6g; Grasas: 8,5g	

1º	Arroz con tomate.	16
2º	Croquetas de jamón al horno con ensalada de lechuga y maíz.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 633; Prot: 14,7g; HC: 78,4g; Grasas: 17g	

1º	Estofado de lentejas.	23
2º	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y zanahorias.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 610 ; Prot: 19g; HC: 49g; Grasas: 32g	

1º	Patatas en blanco.	30
2º	Ternera con pimientos.	
	Pan.	
Postre	Fruta.	
	Kcal: 531; Prot: 21g ; HC: 50g; Grasas: 29g	

Martes

	Patatas guisadas con verduras.	3
	Lenguado al ajo-perejil con calabacín.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 500; Prot: 14,7g; HC: 65,5 g; Grasas: 15,7g	

	Potaje de alubias.	10
	Tortilla de patatas con ensalada de lechuga y espárragos.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 692; Prot: 23 g; HC: 70g; Grasas: 31,3g	

	Marmitako.	17
	Tortilla francesa con ensalada de lechuga y queso fresco.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 566; Prot: 23,3g; HC: 47,8g; Grasas: 20g	

	Espirales de verduras con tomate.	24
	Pescado (merluza) en salsa de verduras.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 550 ; Prot: 16g ; HC: 51g; Grasas: 33g	

Miércoles

	Guiso de lentejas.	4
	Tortilla de patatas con tomate aliñado.	
	Pan.	
	Fruta.	
	Kcal: 659; Prot: 21,8g; HC: 64,4g; Grasas: 28g	

	Fideua con queso.	11
	Salchichas Pic-nic con judías verdes.	
	Pan.	
	Fruta.	
	Kcal: 657; Prot: 25g; HC: 75g; Grasas: 26,2g	

	Pasta (tiburón) con tomate.	18
	Escalopín de cerdo en salsa de manzana con zanahorias baby.	
	Pan.	
	Fruta.	
	Kcal: 555; Prot: 19g; HC: 82g; Grasas: 17g	

	Patatas riojanas.	25
	Pavo estofado con champiñones.	
	Pan.	
	Fruta.	
	Kcal: 531; Prot: 21g ; HC: 50g; Grasas: 19g	

Jueves

	Arroz con Pescado (caella).	5
	Lomo adobado con champiñones.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 461; Prot:15g; HC:60g ; Grasas: 17,5g	

	Crema de lentejas.	12
	Pollo al chilindrón con calabaza asada.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 662; Prot: 32g; HC: 80g ; Grasas: 15g	

	Potaje de apio.	19
	Lenguado a las finas hierbas con patatas.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 551; Prot: 26g; HC: 52g; Grasas: 21g	

	Arroz con pollo.	26
	Pescado frito (caella) con ensalada de lechuga y tomate.	
	Pan integral.	
	Fruta.	
	Kcal: 640; Prot: 21g; HC: 85g; Grasas: 21g	

Viernes

	Crema de calabacín.	6
	Pollo en salsa con patatas al horno.	
	Pan.	
	Yogur.	
	Kcal: 513; Prot: 18,5g; HC: 50g; Grasas: 25g	

	Arroz con verduras.	13
	Pescado (abadejo) al horno.	
	Pan.	
	Yogur.	
	Kcal: 498 ; Prot: 20g ; HC: 82g ; Grasas: 8,2g	

	Crema de zanahorias y calabacín.	20
	Hamburguesa (ternera) con menestra de verduras.	
	Pan.	
	Yogur.	
	Kcal: 617 ; Prot: 19g ; HC: 51g; Grasas: 23g	

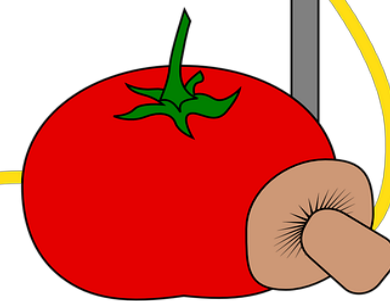
	Potaje de judías verdes y calabaza.	27
	Albóndigas (cerdo/ternera) en salsa con berenjenas.	
	Yogur.	
	Kcal: 469; Prot: 22g; HC: 42g; Grasas: 22g	

¡Damos la bienvenida al comienzo del curso 2019-2020 con un menú saludable, equilibrado y de temporada para volver a la rutina con energía!



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 o directamente con la dirección del centro.



MENÚ - SEPTIEMBRE – Bebé 6 meses

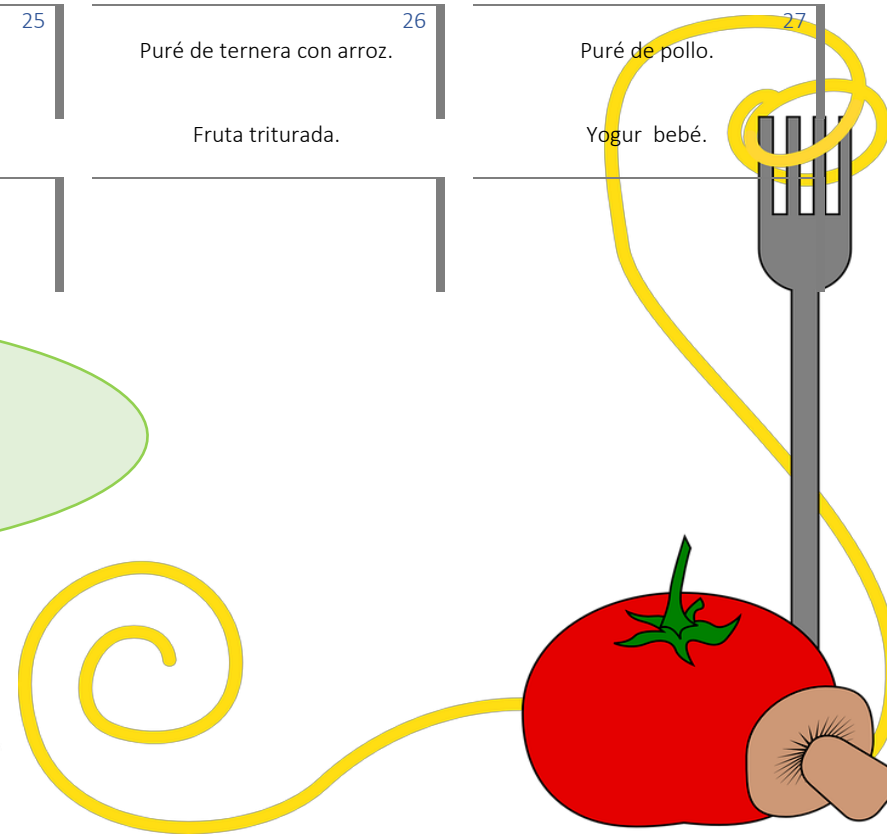


Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
Único.	Puré de ternera	2	Puré de pollo	3	Puré de pavo.	4	Puré de ternera con arroz.	5	Crema de calabacín con pollo.	6
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur bebé.	
Único.	Puré de pollo.	9	Puré de pavo.	10	Puré de ternera.	11	Puré de pollo con arroz.	12	Puré de pavo.	13
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur bebé.	
Único.	Puré de pavo con arroz.	16	Puré de pollo.	17	Puré de ternera.	18	Puré de pavo.	19	Crema de zanahorias, calabacín y pollo.	20
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur bebé.	
Único.	Puré de ternera.	23	Puré de pollo.	24	Puré de pavo.	25	Puré de ternera con arroz.	26	Puré de pollo.	27
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur bebé.	
Único.	Puré de ternera.	30								
Postre	Fruta triturada.									

¡Damos la bienvenida al comienzo del curso 2019-2020 con un menú saludable, equilibrado y de temporada para volver a la rutina con energía!

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Consultenos 956 54 76 94 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 o directamente con la dirección del centro.



MENÚ - SEPTIEMBRE – Bebé 9 meses



Lunes		Martes		Miércoles		Jueves		Viernes		
Único.	Puré de ternera	2	Puré de pollo	3	Puré de pavo.	4	Puré de Pescado (abadejo) con arroz.	5	Crema de calabacín con pollo.	6
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur.	
Único.	Puré de pollo.	9	Puré de pavo.	10	Puré de ternera.	11	Puré de Pescado (abadejo).	12	Puré de pollo con arroz.	13
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur.	
Único.	Puré de pavo con arroz.	16	Puré de Pescado (merluza).	17	Puré de ternera.	18	Puré de pavo.	19	Crema de zanahorias, calabacín y pollo.	20
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur.	
Único.	Puré de ternera.	23	Puré de Pescado (merluza).	24	Puré de pavo.	25	Puré de ternera con arroz.	26	Puré de pollo.	27
Postre	Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Fruta triturada.		Yogur.	
Único.	Puré de ternera.	30								
Postre	Fruta triturada.									

¡Damos la bienvenida al comienzo del curso 2019-2020 con un menú saludable, equilibrado y de temporada para volver a la rutina con energía!

Tenemos a su disposición los alérgenos de nuestros productos. Consultenos 956 54 76 94 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 o directamente con la dirección del centro.

