

## MENÚ SEPTIEMBRE 2021 IES SOBRARBE

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
		<b>8</b> Ensalada ilustrada  Libritos de lomo con queso  Fruta de temporada	<b>9</b> Arroz a la cubana  Lubina a la plancha con lechuga  Yogur natural	<b>10</b> Crema de verduras  Pollo al horno con lechuga  Fruta de temporada
<b>13</b> Ensalada de garbanzos (brotes, tomate, cebolla y olivas)  Hamburguesa con lechuga  Helado	<b>14</b>	<b>15</b> Espaguetis salteados con jamón y tomate  Rabas de calamar con lechuga  Fruta de temporada	<b>16</b> Judías verdes con patatas  Ternera guisada  Yogur natural	<b>17</b> Lentejas estofadas  Salmón encebollado  Frutero multicolor
<b>20</b> Fideuá de verdura  Albóndigas con tomate  Fruta de temporada	<b>21</b> Crema de calabacín  Merluza al horno  Fruta de temporada	<b>22</b> Guisantes con jamón  Costillas de cerdo al horno con tomate  Fruta de temporada	<b>23</b> Menestra de verduras  Pollo al horno con lechuga  Yogur natural	<b>24</b> Paella de marisco  Bacalao con tomate  Frutero multicolor
<b>27</b> Lasaña de verduras  Rabas de calamar  Fruta temporada	<b>28</b> Acelgas con un poco de patata  Longaniza con lechuga  Fruta	<b>29</b> Macarrones boloñesa  Huevos rellenos  Fruta	<b>30</b> Lentejas estofadas  Lubina a la plancha con lechuga Yogur	<b>1</b> Ensalada ilustrada con quínoa de guarnición  Cordero guisado  Fruta



Laura Caveró Sancho  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARAOO219

LC