

## MENÚ SEPTIEMBRE 2021 IES SOBRARBE

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



Laura Cavero Sancho  
Dietista-Nutricionista  
Nº Col. ARAOO219

LCS