



COLEGIO LOURDES

DIETA: BASAL

Septiembre 2025

8	9	10	11	12
		Arroz con verduritas (280 gr) (T6) Hamburguesa (mixta) con patatas (12, T1) Pan (1) Fruta	Macarrones con tomate (240 gr) (1, T3, T6, T10) Tilapia al eneldo con calabaza (4) Pan integral (1) Fruta	Crema de zanahorias Churrasco de pollo al horno con arroz Pan (1) Yogur sabores (7, T7)
15	16	17	18	19
Patatas viudas (300 gr) (T6) Lomo de cerdo en salsa con patatas Pan (1) Fruta	Lentejas con chorizo (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Revuelto de huevos con patatas (3) Pan integral (1) Fruta	Arroz con tomate (280 gr) Pavo en salsa (100 g) con zanahorias (50 gr) Pan (1) Fruta	Puchero con hierbabuena (300 gr) (9) Lenguado al ajo y perejil con coliflor (4) Pan integral (1) Fruta	Crema de calabaza Pollo a la naranja con patatas Pan (1) Yogur sabores (7, T7)
22	23	24	25	26
Lentejas estofadas con verduras (280 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Salmón al horno con arroz (50 g) (4) Pan (1) Fruta	Macarrones con tomate y queso (240 gr) (1, 7, T3, T6, T10) Tortilla de patatas (3) Ensalada de lechuga y maíz (40g) Pan integral (1) Fruta	Patatas riojanas (300 gr) (T1, T5, T8, T10, T11) Pechuguita de pollo (100 gr) en salsa con zanahorias (50 gr) Pan (1) Fruta	Fideua con verduras (280g) (1, T3, T6, T10) Albóndigas (4u) en salsa con patatas (50g) (1, 6) Pan integral (1) Fruta	Crema de calabacín Nugget de pollo (1, 6, T10) Ensalada de lechuga y zanahoria (40g) Pan (1) Yogur sabores (7, T7)
29	30			
Paella mixta (280 gr) (T6) Jamoncitos de pollo al chilindrón con patatas Pan (1) Fruta	Potaje de judías verdes, calabaza y chorizo (T1, T5, T8, T10, T11) Tortilla francesa (3) Ensalada de tomate (40g) Pan integral (1) Fruta			

Tenemos a su disposición los alérgenos obligatorios, por La Normativa 1169/2011 del 13 de Diciembre de 2014, mayormente conocida como Ley de Información Alimentaria, de todos nuestro platos. Además, contamos con menús adaptados a diferentes patologías, alergias o intolerancias, con justificación médica y/u otras situaciones especiales.

Para cualquier duda póngase en contacto con nosotros a través del correo nutri@comedoresjupes.com o al teléfono 956547694.

Este menú esta supervisado por Paula López Jiménez, Dietista-Nutricionista nº col. AND-00546.

Alérgenos: 1-Gluten, 2-Crustáceos, 3-Huevos, 4-Pescado, 5-Cacahuetes, 6-Soja, 7-Leche, 8-Frutos secos, 9-Apio, 10-Mostaza, 11-Granos de sésamo, 12-Sulfitos, 13-Altramuces, 14-Moluscos, T-Trazas