



SÓLIDOS SEPTIEMBRE 2025

La Cocina de Anuska
Una aventura culinaria con sabores que te encantarán



LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
Lentejas estofadas con bulgur G Nuggets de pollo al horno G Fruta de temporada	Crema de brócoli y zanahoria Tortilla de patata y cebolla H Fruta de temporada	Ensalada de pasta con manzana, maíz y zanahoria G Pechuga de pavo al horno con salsa de calabacín Fruta de temporada	Judía verde con patata y AOVE Abadejo al horno con salsa de pimiento rojo P Yogur natural L	Arroz con tomate natural Seitán con salsa de champiñones G,S Fruta de temporada
LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
Fideos a la cazuela con verduritas G,A Merluza al horno con salsa de pepino P Fruta de temporada	Crema de puerros y zanahoria Albóndigas de ternera con salsa de tomate natural Fruta de temporada	Garbanzos estofados Pollo marinado al horno con salsa de zanahoria Yogur natural L	FESTIVO	Macarrones integrales con tomate natural G Tortilla de patata y cebolla H Fruta de temporada
LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
Judí blanca estofada con zanahoria Albóndigas de verdura y soja con salsa de guisantes G,S Fruta de temporada	Ensalada de arroz con maíz, aceitunas y zanahoria Filete de merluza empanada al horno G,P Fruta de temporada	Menestra de verduras Pechuga de pavo al horno con salsa de puerros Yogur natural L	Macarrones integrales con tomate natural G Tortilla a la francesa H Fruta de temporada	Crema de calabacín Hamburguesa de ternera con salsa de berenjena D Fruta de temporada
LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
Caldo de verduras con pasta A,G Buñuelos de bacalao al horno P,G,H Fruta de temporada	Judía verde con patata y AOVE Pollo marinado al horno con salsa de zanahoria Yogur natural L	FESTIVO	Crema de coliflor y zanahoria Butifarra de payés con salsa de calabacín D Fruta de temporada	Ensalada de arroz con zanahoria, maíz y aceitunas Tortilla de patata y cebolla H Fruta de temporada
LUNES 29	MARTES 30			
Garbanzos estofados con zanahoria y patata Merluza al horno con salsa de puerros P Yogur natural L	Ensalada de pasta con maíz, zanahoria y manzana G Tortilla a la francesa H Fruta de temporada			

HACIA UN MENÚ MÁS SALUDABLE Y SOSTENIBLE

- Aumentamos la presencia de legumbres.

- Nuestras frutas y verduras son más ecológicas y de proximidad, cambiando la fruta según la temporada.

- Las legumbres, el arroz, la pasta, el bulgur, el seitán, la quinoa, el tofu (soja no transgénica) y los huevos que utilizamos para preparar nuestros platos también son de origen ecológico.

- No añadimos azúcar a nuestros platos, por lo que los yogures que servimos son naturales y sin azúcar. Siempre utilizamos Aceite de Oliva Virgen Extra (AVOE).

-Nuestras pastas son integrales facilitando la digestión.

- Incluimos pan blanco o integral, a elección del centro, todos los días.

- Para garantizar una buena salud hemos reducido los alimentos procesados y eliminado todos los alimentos fritos.