

SEPTIEMBRE

MENÚ GENERAL

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot		Kcal	HC	Lip	Prot
																4	699	91	19	36				
Macarrones integrales salteados con verduritas de temporada Pechuga de pollo a la plancha Rodajitas de tomate aliñado Piña en su jugo Pan																								

7	Kcal	HC	Lip	Prot		8	Kcal	HC	Lip	Prot		9	Kcal	HC	Lip	Prot		10	Kcal	HC	Lip	Prot		11	Kcal	HC	Lip	Prot
	631	76	19	37			774	87	33	32			639	95	16	27			631	84	26	14			480	37	21	34
Crema de zanahoria natural Ragout de ternera guisado a la jardinera Arroz pilaf Fruta de temporada Pan					Garbanzos estofados al estilo tradicional Tortilla de patata y cebolla pochada de elaboración casera Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan integral					Fideuá de verduras de temporada Rustidera de merluza con salsa vizcaína Parmentier de patata Fruta de temporada Pan					Ensalada campera con vinagreta de oliva Varitas vegetales Rodajitas de tomate aliñado con AOVE Fruta de temporada Pan integral					Coliflor gratinada con queso fundido Filete de palometa al horno con picada de perejil fresco Ensalada tricolor de lechuga, cebolla y maíz Yogur natural Pan								

14	Kcal	HC	Lip	Prot		15	Kcal	HC	Lip	Prot		16	Kcal	HC	Lip	Prot		17	Kcal	HC	Lip	Prot		18	Kcal	HC	Lip	Prot
	761	126	13	30			501	61	18	22			521	47	19	39			661	88	25	22			489	56	16	29
Macarrones integrales de cultivo ecológico al pomodoro con hierbas aromáticas Lentejas guisadas a la jardinera Fruta de temporada Pan					Crema de verduras natural Suprema de merluza rebozada a la andaluza casera Mézcum de lechuga, tomate y cebolla Fruta de temporada Pan integral					Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada Jamoncitos de pollo asados en su jugo Salsa de tomate guarnición Fruta de temporada Pan					Paella de verduras de temporada Tortilla francesa de atún casera Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz Fruta de temporada Pan integral					Sopa de fideos Escalopines de ternera en salsa Rodajitas de tomate aliñado Yogur natural Pan								

En este centro utilizamos para cocinar aceite de girasol alto oleico y para aliñar nuestras ensaladas aceite de oliva virgen. Todos nuestros platos están sazonados con sal yodada.

Las frutas de temporada de nuestro menú este mes son: sandía, manzana, pera, naranja y piña.

Todos los martes y jueves tendremos pan integral.

LUNES

21 Kcal 681 HC 88 Lip 26 Prot 24

Arroz integral con salsa de tomate casera y especias
Huevos fritos
Ensalada tricolor de lechuga, tomate y maíz
Fruta de temporada
Pan

MARTES

22 Kcal 690 HC 72 Lip 27 Prot 41

Alubias blancas guisadas con chorizo
Filete de pollo asado al curry
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral

MIÉRCOLES

23 Kcal 557 HC 55 Lip 25 Prot 28

Menestra de verduras rehogadas con ajito y cebolla pochada
Bacalao ajoarriero
Pimientos verdes asados
Yogur
Pan

JUEVES

24 Kcal 702 HC 108 Lip 20 Prot 23

Crema calabaza natural
Garbanzos con cous cous y verduras
Rodajitas de tomate aliñado con AOVE
Fruta de temporada
Pan integral

VIERNES

25 Kcal 677 HC 68 Lip 27 Prot 41

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Ragout de ternera guisado al estilo tradicional
Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada
Pan

28 Kcal 755 HC 91 Lip 26 Prot 37

Lentejas estofadas al estilo tradicional
Suprema de merluza en salsa verde
Patatas panadera con cebollita pochada
Fruta de temporada
Pan

29 Kcal 763 HC 117 Lip 17 Prot 32

Espaguetis integrales con salsa napolitana y queso rallado
Alubias blancas guisadas a la jardinera
Ensalada de tomate
Fruta de temporada
Pan integral

30 Kcal 472 HC 56 Lip 16 Prot 24

Crema de calabacín de cultivo ecológico
Hamburguesa mixta a la plancha
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y maíz
Fruta de temporada
Pan

Kcal HC Lip Prot

Kcal HC Lip Prot

Equilibra tu cena



Agua Fruta

☀ Si has comido:

VERDURAS COCINADAS

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

LEGUMBRE

CARNE

PESCADO

HUEVO

PATATA

PASTA / ARROZ

🌙 Es recomendable cenar:

HORTALIZAS CRUDAS EN ENSALADA

VERDURAS COCINADAS

CARNE / PESCADO / HUEVO

PESCADO / HUEVO / LEGUMBRES

CARNE / HUEVO / LEGUMBRES

PESCADO / CARNE / LEGUMBRES

PASTA / ARROZ

PATATA

¡Bienvenidos a un nuevo curso en el comedor escolar!



Escanea este código QR y descubre, junto a nuestro Chef Ejecutivo, **Pepe Rodríguez**, las actividades que nos acompañarán este curso para conocer **qué hay detrás de cada plato**.

