

SEPTIEMBRE

MENÚ PISCIVEGETARIANA

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
695	92	23	24

Macarrones integrales salteados con
verduritas de temporada
Tortilla francesa de calabacín y queso
fundido casera
Rodajitas de tomate aliñado
Piña en su jugo
Pan

Kcal	HC	Lip	Prot
619	75	24	24

Crema de zanahoria natural
Huevos con salsa de tomate aromatizada
Arroz pilaf
Fruta de temporada
Pan

Kcal	HC	Lip	Prot
708	87	26	30

Garbanzos **guisados con zanahorias**
Tortilla de patata y cebolla pochada de
elaboración casera
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal	HC	Lip	Prot
639	95	16	27

Fideuá de verduras de temporada
Rustidera de merluza con salsa vizcaína
Parmentier de patata
Fruta de temporada
Pan

Kcal	HC	Lip	Prot
631	84	26	14

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Varitas vegetales
Rodajitas de tomate aliñado con AOVE
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal	HC	Lip	Prot
480	37	21	34

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

Kcal	HC	Lip	Prot
761	126	13	30

Macarrones integrales de cultivo
ecológico al pomodoro con hierbas
aromáticas
Lentejas guisadas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

Kcal	HC	Lip	Prot
501	61	18	22

Crema de verduras natural
Suprema de merluza rebozada a la
andaluza casera
Mézcum de lechuga, tomate y cebolla
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal	HC	Lip	Prot
442	50	18	18

Brócoli rehogado con ajito y cebolla
pochada
Huevos con salsa bechamel y nuez
moscada
Fruta de temporada
Pan

Kcal	HC	Lip	Prot
661	88	25	22

Paella de verduras de temporada
Tortilla francesa de atún casera
Ensalada tricolor de lechuga, zanahoria y
maíz
Fruta de temporada
Pan integral

Kcal	HC	Lip	Prot
594	77	21	24

Sopa de juliana de verduras
Garbanzos guisados a la jardinera
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

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

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

22 Kcal 600 HC 79 Lip 20 Prot 26

Alubias blancas **guisadas a la jardinera**
Pastel de verduras de temporada
Ensalada variada de lechuga, maíz y aceitunas
Fruta de temporada
Pan integral

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

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

25 Kcal 557 HC 64 Lip 24 Prot 20

Ensalada campera con vinagreta de oliva
Tortilla francesa de calabacín casera
Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Fruta de temporada
Pan

28 Kcal 662 HC 91 Lip 18 Prot 34

Lentejas guisadas con zanahorias
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 613 HC 69 Lip 30 Prot 17

Crema de calabacín de cultivo ecológico
Huevos revueltos con patatas
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.

