

SEPTIEMBRE

MENÚ SIN CERDO

LUNES

	Kcal	HC	Lip	Prot

MARTES

	Kcal	HC	Lip	Prot

MIÉRCOLES

	Kcal	HC	Lip	Prot

JUEVES

	Kcal	HC	Lip	Prot

VIERNES

	Kcal	HC	Lip	Prot
4	699	91	19	36

Macarrones integrales salteados con
 verduras de temporada
 Pechuga de pollo a la plancha
 Rodajitas de tomate aliñado
 Piña en su jugo
 Pan

Macarrones integrales salteados con
verduritas de temporada
Pechuga de pollo a la plancha
Rodajitas de tomate aliñado
Piña en su jugo
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
7	631	76	19	37

Crema de zanahoria natural
 Ragout de ternera guisado a la jardinera
 Arroz pilaf
 Fruta de temporada
 Pan

- Crema de zanahoria natural
- Ragout de ternera guisado a la jardinera
- Arroz pilaf
- Fruta de temporada
- Pan

	Kcal	H.C	Lip	Prot
8	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

- 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
9	639	95	16	27

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
10	631	84	26	14

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
11	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

- 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
14	761	126	13	30

Macarrones integrales de cultivo ecológico al pomodoro con hierbas aromáticas

Lentejas guisadas a la jardinera

Fruta de temporada

Pan

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
15	501	61	18	22

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

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

	Kcal	HC	Lip	Prot
16	521	47	19	39

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada

Jamoncitos de pollo asados en su jugo

Salsa de tomate guarnición

Fruta de temporada

Pan

Brócoli rehogado con ajito y cebolla
pochada
Jamoncitos de pollo asados en su jugo
Salsa de tomate guarnición
Fruta de temporada
Pan

	Kcal	HC	Lip	Prot
17	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

- 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
18	420	50	13	25

Sopa de fideos
 Escalopines de ternera en salsa
 Rodajitas de tomate aliñado
 Yogur natural
 Pan

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 634 HC 71 Lip 22 Prot 38

Alubias blancas guisadas a la jardinera
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
Rodajas 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 612 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**.

