

lunes

martes

miércoles

jueves

viernes

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

Festivo

09 Hummus de garbanzos con nachos
Macarrones integrales al pesto de albahaca con tomate y queso
Tortilla de patata y calabacín
Fruta en conserva

CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta

10 Lechuga, tomate, pepino
LENTEJAS ECO camperas con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Hamburguesa mixta con pisto de ternera y cerdo al horno
Fruta de temporada

CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta

11 Lechuga, zanahoria, maíz
Arroz con verduras con coliflor y calabacín
Rustidera de ventresca de merluza al horno con cebolla, pimiento y patata al horno
Fruta de temporada

CENA: Judías verdes con tomate y pollo rustido. Fruta

14 Lechuga, lombarda, maíz
Crema de verduras campestres patata, puerro, zanahoria y calabacín
Lomo en salsa lionesa con cebolla la horno
Fruta de temporada

CENA: Menestra y pescado azul al curry. Fruta

15 Lechuga, zanahoria, olivas
Espaguetis integrales a la toscana con tomate, calabacín, puerro y queso
Filete de abadejo en salsa verde al horno con guisantes, ajo y perejil
Fruta de temporada

CENA: Calabaza asada y ous a la florentina. Fruta

16 Lechuga, maíz, pepino
Cassoulet de garbanzos con zanahoria, cebolla y calabacín
Tortilla con queso
Fruta de temporada

CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta

17 Ensalada completa con queso lechuga, tomate, remolacha, maíz y olivas
Arroz marinero de pescado
Yogur

CENA: Brócoli salteado y lomo al horno. Fruta

18 Lechuga, lombarda, olivas
Guisado de alubias blancas con verduras con zanahoria, cebolla y calabacín
Alitas de pollo a las hierbas provenzales al horno
Helado
CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta

21 Lechuga, zanahoria, maíz
LENTEJAS ECO a la jardinera con zanahoria, cebolla, calabacín y pimiento
Capricho a la romana de pota
Fruta de temporada

CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta

22 Lechuga, tomate, pepino
Arroz con salsa de tomate
Tortilla paisana con verduras
Fruta de temporada

CENA: Consomé de verduras y pescado blanco a la vizcaína. Fruta

23 Lechuga, lombarda, maíz
Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso
Ventresca de merluza al limón al horno
Fruta de temporada

CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta

24 Lechuga, zanahoria, remolacha
Crema de patata y puerro
Lomo a la cazuela con aroma de canela y limón al horno
Fruta de temporada

CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta

25 Lechuga, maíz, olivas
Garbanzos con verduras con cebolla, zanahoria y calabacín
Pizza de york y queso con tomate
Fruta de temporada

CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta

28 Lechuga, remolacha, maíz
Sopa castellana con fideos integrales de ave con huevo
Albóndigas mixtas a la santanderina carne de cerdo y ternera con verduras al horno
Fruta de temporada

CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta

29 Lechuga, zanahoria, olivas
Alubias campesinas con hortalizas
Espaguetis integrales con salsa boloñesa y queso gratinado con carne picada de cerdo y tomate
Fruta de temporada

CENA: Ensalada caprese y pavo al limón. Fruta

30 Ensalada mediterránea con queso lechuga, tomate, zanahoria, maíz y olivas
Paella alicantina con pollo y magro de cerdo
Helado

CENA: Hummus de garbanzos con crudité y pescado azul al horno. Fruta

INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, nectarina y pera

PAN INTEGRAL una vez/semana. Un postre especial. Salsa en ensaladas 3/mes. Cremas con AOVE

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3602kj		
861kcal	40.9g	8.2g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
86g	22.6g	30.4g
		2.7g