

# MENÚ SEPTIEMBRE

ESTEPAR

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05



548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada variada  
Macarrones gratinados  
Tortilla francesa  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Tortilla de atún con mazorca de maíz  
Fruta de temporada



643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g

Ensalada variada  
Sopa de puchero con fideos  
Jamoncito de pollo en salsa con calabacín  
Fruta de temporada/Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Quesadilla de jamón york y queso con verduras  
Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g

Ensalada variada  
Crema de hervido valenciano  
Hamburguesa mixta con queso  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pescado en salsa mery con champiñones y pasta  
Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g

Arroz a la cubana con huevo duro  
Abadejo en salsa verde con ensalada variada  
Yogur  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous  
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g

Ensalada variada  
Lentejas ECO con verduras  
Panini casero de atún, queso y orégano  
Fruta de temporada  
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Wok de pasta con verduras y huevo duro  
Fruta de temporada

08

09

10

11

12

15

16

17

18

19

22

23

24

25

26

29

30

31

01

02

09

10

11

12

13

18

19

20

21

22

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con patata  
Fruta de temporada

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Revuelto de salmón con tomate y Pan integral integral  
Fruta de temporada

## EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **Pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- La **fruta** adaptada a la **temporalidad y proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).
- Potenciamos las **legumbres** y **pastas ecológicas**



# MENÚ SEPTIEMBRE

## NOS ADAPTAMOS A TUS

### NECESIDADES

Apostando por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



## NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



### COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas, de donde provienen y sus olores.

### DÍA DE LA ROSQUILETA

Nos acercamos a uno de los productos más populares de nuestra gastronomía y con origen en el Pan integral, con el objetivo de conocer los trucos de su elaboración y disfrutar de su sabor en una jornada especial.



### TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Seguimos jugando en nuestros comedores escolares, y este mes lo hacemos con uno de los juegos más tradicionales, el corro de la patata. Nuestra propuesta es hacer el corro escolar más grande y, a ello, irá ligado nuestro plato **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada.... Saborearan una deliciosa tortilla de patata.

## CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Son muchos los platos típicos en Pascuas, pero uno de los más populares es la torrija. Os animamos en estas fiestas a cocinar nuestra propuesta saludable de este postre súper conocido.

### TORRIJAS SALUDABLES

#### INGREDIENTES

6 rebanadas de Pan integral, 3 tazas de leche o bebida vegetal, 2 huevos, 1 rama de vainilla, 1 rama de canela, canela en polvo al gusto, la cáscara de media naranja, aceite de oliva

#### PASOS

1. Ponemos en una olla la leche o bebida vegetal, la rama de canela, la rama de vainilla (abierta por la mitad) y la cáscara de naranja y llevamos a ebullición unos segundos.
2. Dejamos templar un poco y ponemos la mezcla en una bandeja. Metemos las rebanadas de Pan integral y dejamos que se impregnén bien en el líquido al menos 10 minutos, pero lo ideal son 30 minutos.
3. Despues batimos los huevos junto con la canela en polvo y sumergimos las rebanadas para meterlas posteriormente en el horno. Si queremos hacerlas con la versión original, se vanriendo en una sartén con aceite de oliva bien caliente (también se pueden hacer con aceite de coco y le da un toque bien rico).
4. Acompañamos con fruta fresca y listo.

