

MENÚ SEPTIEMBRE

CEIP RAJOLAR

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
Varitas de merluza
Fruta de temporada
Pan

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

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

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g
Arroz a la cubana
Abadejo en salsa verde con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

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

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g
Crema de verduras con tostones
Hamburguesa mixta con queso y patatas fritas
Fruta de temporada
Pan

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

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g
Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Pizza de atún, queso y orégano
Fruta de temporada
Pan

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

18

19

20

21

22

15

16

17

18

19

22

23

24

25

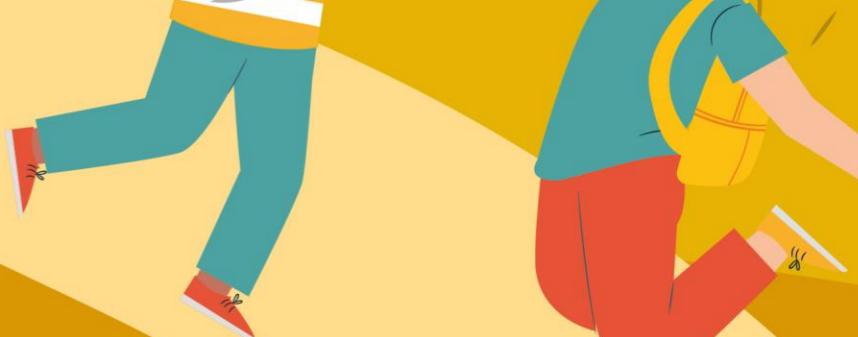
26

29

30

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, plátano,).
- 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, 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, 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 y dejamos que se impregnen 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.

