

# MENÚ SEPTIEMBRE

SIN CARNE

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05

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

**Vichyssoise**  
**Tortilla francesa con zanahoria dado salteada**  
**Pan**  
**Fruta**

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

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

**Ensalada**  
**Fideuá de verduras**  
**Hamburguesa de verduras com patatas**  
**Pan**  
**Lácteo**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Lubina al horno con patatas y cebolla  
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

**Crema de hortalizas y queso**  
**Tortilla francesa con jardinera**  
**Pan**  
**Lácteo**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous  
Fruta de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

**Ensalada**  
**Arroz con verduras**  
**Tortilla francesa**  
**Pan**  
**Lácteo**

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

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

**Ensalada**  
**Arroz a banda**  
**Medallón de salmón y calabaza**  
**Pan**  
**Fruta**

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

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g

**Ensalada**  
**Lentejas con verduras**  
**Filete de merluza empanado**  
**Pan integral**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada César-Tosta de hummus  
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g

**Ensalada**  
**Macarrones con verduras**  
**Abadejo en tempura**  
**Pan integral**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Ensalada de patata-Pescado a la plancha  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Lentejas estofadas**  
**Pizza de atún**  
**Pan**  
**Lácteo**

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

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g

**Crema de zanahoria**  
**Tortilla de patata**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha  
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g

**Ensalada**  
**Lentejas estofadas con zanahoria**  
**Tortilla de calabacín**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Menestra de verduras-Tortilla de patata  
Fruta de temporada

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

**Patatas estofadas con zanahoria**  
**Tortilla francesa con guisantes salteados con cebolla**  
**Pan integral**  
**Fruta**

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

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g

**Ensalada**  
**Arroz con salsa de tomate**  
**Gallo en salsa**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno  
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g

**Ensalada**  
**Arroz con tomate**  
**Merluza al horno con ajo y perejil**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y arroz  
Fruta de temporada

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

**Ensalada**  
**Espirales napolitana con queso**  
**Merluza en salsa**  
**Pan**  
**Fruta**

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

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g

**Ensalada**  
**Garbanzos a la mediterránea**  
**Tortilla francesa**  
**Pan**  
**Fruta**

RECOMENDACIÓN DE CENA:  
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz  
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**



RECOMENDACIÓN DE CENA:

Revuelto de salmón con tomate y pan integral  
Fruta de temporada

RECOMENDACIÓN DE CENA:

Revuelto de salmón con tomate y pan integral  
Fruta de temporada

# 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.

