



Menú mes de Septiembre



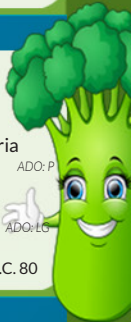
***Sugerencia del mes del Chef**
Septiembre saludable
Bienvenidos a clase

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon 2	Tue 3	Wed 4	Thu 5	Fri 6
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
9 Arroz con tomate Rice in tomato sauce Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria Turkey omelette with salad ADO:HS Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 39 H.C. 66	10 Crema de verduras Vegetables cream Lengüadina empanada con lechuga tomate y aceitunas Breaded sole with salad ADO:PHG Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	11 Sopa de picadillo Egg and ham soup ADO:GH Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz Grilled pork loin with salad Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 91 H.C. 91	12 Judías verdes ecológicas salteadas Sautéed bio green beans Albóndigas en salsa con patatas Meatballs in sauce with potatoes ADO:GLS Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 771 Prot. 31 Lip. 34 H.C. 78	13 Espaguetis integrales con tomate Spaguetti with vegetables and ham ADO:GH Filete merluza rebozada y ensalada Battered hake with salad ADO:PGH Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 661 Prot. 24 Lip. 27 H.C. 77
16 Lentejas estofadas con verduras Lentils stew ADO:G Lomo al ajillo plancha con puré patata Grilled pork loin with potato puree ADO:L Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG Kcal. 633 Prot. 28 Lip. 38 H.C. 59	17 Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad ADO:H Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 797 Prot. 20 Lip. 32 H.C. 104	18 Lasaña boloñesa Bolognese lassagna ADO:PHGRO Bacalao en salsa verde con guisantes Bakedcod in green sauce ADO:PG Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG Kcal. 796 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91	19 Crema de zanahoria Carrot cream Filete de pollo a la plancha con patatas Grilled chicken breast with potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 618 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69	20 Judías blancas guisadas Beans stew Ventresca de merluza con lechuga, tomate y zanahoria Belly hake fillet with salad ADO:P Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 747 Prot. 32 Lip. 29 H.C. 80
23 Fideuá de pollo Chicken fideua ADO:GH Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Battered hake fillet with lettuce and corn ADO:PHG Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG Kcal. 672 Prot. 28 Lip. 45 H.C. 98	24 Crema de calabacín y patata Gourgette puree Hamburguesa ternera plancha con cous cous Grilled veal burger with cous cous ADO:HGS Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread ADO:LG Kcal. 768 Prot. 34 Lip. 34 H.C. 76	25 Arroz tres delicias Three delighs rice ADO:H Tortilla con pisto Omelette with pisto ADO:H Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG Kcal. 756 Prot. 22 Lip. 25 H.C. 106	26 Lentejas ecológicas guisadas Bio lentils stew ADO:G Bacalao horno con champiñón salteado Battered cod with mushrooms ADO:P Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 865 Prot. 34 Lip. 45 H.C. 73	27 Brócoli salteado Sautéed brocoly Pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes Fruta, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG Kcal. 799 Prot. 39 Lip. 30 H.C. 84
30 Patatas guisadas con calamares Potato stew with squid ADO:ORP Huevos villaroy con lechuga, cebolla y tomate Villaroy eggs with salad ADO:GHLPOR Yogur de fruta, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG Kcal. 669 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 73	1 OCTUBRE	2 OCTUBRE	3 OCTUBRE	4 OCTUBRE



Leyenda:
Kcal: Kiloenergías (Energía) | Prot.: Proteínas | Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono (Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lácteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
2	3	4	5	6
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
9	10	11	12	13
- Ensalada de pimientos - Calamar Plancha - Fruta y leche	- Ensalada pasta - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Acelgas rehogadas - Filete pollo - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Tortilla de patata - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Tortilla de york - Fruta y leche
16	17	18	19	20
- Espinacas salteadas - San Jacobo horno - Fruta y leche	- Pasta con verdura - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa de fideos - Croquetas - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Filete de pavo - Fruta	- Puré calabacín - Empanadillas al horno - Fruta y leche
23	24	25	26	27
- Ensalada completa - Tortilla patata con atún - Fruta y leche	- Ensalada pasta - Lenguado romana - Fruta y leche	- Acelgas con patatas - Salchichas pollo con tomate - Fruta y leche	- Arroz blanco - Huevo frito - Fruta y leche	- Ensalada - Tortilla de atún - Fruta y leche
30	1	2	3	4
- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta y leche	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE

Septiembre, vuelta al cole.

Nos encontramos con los amigos.

Recicla ayuda al planeta.



CUTASA