

SCHOOL MENU

SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 2	MARTES/TUESDAY 3	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 4	JUEVES/THURSDAY 5	VIERNES/FRIDAY 6
	<p>Macarrones en salsa de atún (atún, cebolla y tomate)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Lácteo</p>	<p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor)</p> <p>Escalope rebozado (filete de cerdo, leche y pan) con verduras salteadas (brócoli, champiñón, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Merluza en salsa verde (gamba, almeja, guisante, ajo, perejil y patata como espesante) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
<p>Arroz tres delicias (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Lácteo</p>	<p>Crema de calabaza (patata y calabaza)</p> <p>Pollo guisado a la manzana (manzana, pimiento verde y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Huevo a la plancha con verduras salteadas con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>	<p>Judías verdes rehogadas con jamón (jamón, ajo y AOV)</p> <p>Fletán en salsa de champiñones (champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Carne magra + Fruta</p>	<p>Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde)</p> <p>Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite)</p> <p>Fruta de temporada / Helado Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
<p>Espaguetis a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p>Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p>Crema de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p>Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con gajos de tomate natural (AOVE y orégano)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p>Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verduras + Carne + Fruta</p>	<p>Salmorejo con jamón y huevo cocido (AOVE, tomate, ajo, jamón serrano y huevo cocido)</p> <p>Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Fruta</p>	<p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo cocido, pimiento verde y rojo y laurel)</p> <p>Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante)</p> <p>Fruta de temporada / Leche Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
<p>Guisantes rehogados (ajo y AOV)</p> <p>Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido y cebolla) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p>Fideuá de pollo y verduras (pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante) con guisantes rehogados (guisantes y AOV)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p>Sopa de cocido</p> <p>Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p>Crema de calabacín (patata y calabacín)</p> <p>Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y harina) con ensalada de pasta (pasta integral, atún, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p>Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p>Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 30				
<p>Crema de zanahoria (patata y zanahoria)</p> <p>Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo y harina. Salsa: cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Pan y agua</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Fruta</p>				

*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

CONSEJO SALUDABLE



Pirámide Naos



http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm