

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	10	11	12	13
<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria Turkey omelette with salad ADO:HS</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 39 H.C. 66</p>	<p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz Grilled pork loin with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74</p>	<p>Macarrones con chorizo Macaronni with tomato and chorizo ADO:HG</p> <p>Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas Breaded sole fillet with lettuce, tomato and olives ADO:PHG</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 26 Lip. 34 H.C. 82</p>	<p>Judías verdes rehogadas con ajo y pimentón Sautéed green beans</p> <p>Albóndigas en salsa con arroz integral Meatballs in sauce with rice ADO:HG</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 657 Prot. 27 Lip. 20 H.C. 87</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas con verduras Stewed lentils ADO:G</p> <p>Bacalao horno con pisto Baked cod with pisto ADO:P</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 664 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 66</p>
16	17	18	19	20
<p>Espaguetis integrales con tomate y zanahoria Spagueti with vegetables and ham ADO:HG</p> <p>Merluza madrileña y ensalada Battered hake with salad ADO:PHG</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 640 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 68</p>	<p>Arroz con pollo Rice with chicken</p> <p>Huevos villarroy con lechuga y maíz Vilaroy eggs with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74</p>	<p>Crema de verduras (zanahoria, espinaca, cebolla) Vegetable cream</p> <p>Pollo asado con patatas panadera Roast chicken with baked potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 668 Prot. 21 Lip. 29 H.C. 85</p>	<p>Brócoli salteado con ajo y pimentón Sautéed brocoli</p> <p>Lenguadina empanada con lechuga, tomate y aceitunas Battered sole with salad ADO:PHG</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91</p>	<p>Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables</p> <p>Lomo al ajillo plancha con lechuga y aceitunas Grilled pork loin with salad</p> <p>Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 692 Prot. 32 Lip. 49 H.C. 50</p>
23	24	25	26	27
<p>Lentejas estofadas con verduras Lentils stew with vegetables ADO:G</p> <p>Bacalao en salsa verde con guisantes Baked hake in green sauce with pies ADO:P</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 795 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91</p>	<p>Judías pintas con arroz Pinto beans with rice</p> <p>Tortilla francesa con ensalada Omelette with salad ADO:H</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 718 Prot. 17 Lip. 31 H.C. 88</p>	<p>Judías verdes con tomate Green beans in tomato sauce</p> <p>Hamburguesa ternera con patata panadera Grilled burger with potatoes ADO:GS</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 819 Prot. 31 Lip. 32 H.C. 97</p>	<p>Crema de zanahoria y puerro Carrot and leek cream</p> <p>Lasaña boloñesa Bolognese lassagna ADO:PHGLRO</p> <p>Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread</p> <p>Kcal. 617 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69</p>	<p>Fideuá de pollo Chicken fideua ADO:HG</p> <p>Ventresca de merluza horno con lechuga, tomate y zanahoria Belly hake fillet with salad ADO:P</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 706 Prot. 30 Lip. 28 H.C. 74</p>
30	1	2	3	4
<p>Coditos con tomate y pavo Pasta with turkey in tomato sauce ADO:HG</p> <p>Salmón al horno con lechuga y zanahoria Baked salmon with salad</p> <p>Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO:LG</p> <p>Kcal. 620 Prot. 27 Lip. 35 H.C. 68</p>	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE



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

Leyenda ADO:
 Lacteo: 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.



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña