

# 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
	Crema de zanahoria y patata	Ensalada de garbanzos (pavo, atún, cebolla, huevo y tomate)	Ensalada de arroz (atún, zanahoria, tomate y pepinillo)	Macarrones con atún y tomate
	Filete de pechuga de pollo con ensalada	Emperador en salsa con ensalada	Tortilla francesa	Croquetas de bacalao y palitos de merluza con ensalada
	Melón o sandía Pan y agua	Plátano o manzana Pan y agua	Melón o plátano Pan y agua	Sandía o manzana Pan y agua
LUNES/MONDAY 9	MARTES/TUESDAY 10	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 11	JUEVES/THURSDAY 12	VIERNES/FRIDAY 13
Arroz con salsa de tomate	Ensalada de lentejas (espinacas, zanahoria, pepino y atún)	Puré de verduras (acelga, puerro, calabacín, zanahoria y patata)	Gazpacho con picatostes (Tomate, ajo, pimiento, pepino y cebolla)	Judías pintas con arroz
Huevo a la plancha con ensalada	Filete de lomo adobado	Lenguado al limón con ensalada	Pastel de carne picada y patata	Bacalao encebollado con ensalada
Sandía o melón Pan y agua	Melocotón o pera Pan y agua	Sandía o plátano Pan y agua	Pera o melón Pan y agua	Manzana o plátano Pan y agua
LUNES/MONDAY 16	MARTES/TUESDAY 17	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 18	JUEVES/THURSDAY 19	VIERNES/FRIDAY 20
Menestra de verduras rehogada	Garbanzos con tomate, huevo y pimiento	Ensalada de pasta (zanahoria, atún, tomate, pepinillo y maíz)	Crema de puerros	Lentejas con chorizo
Tortilla de patata con ensalada	Pollo guisado con ensalada	Merluza en salsa verde (gambas, almejas, calamares)	Filetes rusos con ensalada	Filete de salmón en salsa de nata con ensalada
Sandía o melocotón Pan y agua	Plátano o manzana Pan y agua	Melón o melocotón Pan y agua	Sandía o plátano Pan y agua	Manzana o melón Pan y agua
LUNES/MONDAY 23	MARTES/TUESDAY 24	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 25	JUEVES/THURSDAY 26	VIERNES/FRIDAY 27
Judías verdes con jamón	Ensalada campera (patata, tomate, cebolla, pimiento y atún)	Sopa de cocido	Salmorejo cordobés (tomate, ajo, pan, AOVE, jamón, huevo)	Ensalada de judías blancas (tomate, pimiento, cebolla, atún)
Pollo con salsa de tomate	Lenguado en salsa de champiñón	Cocido completo (pollo, ternera, chorizo, morcilla y repollo)	Merluza a la romana con ensalada	Tortilla francesa con ensalada
Sandía o melón Pan y agua	Melocotón o pera Pan y agua	Plátano o sandía Pan y agua	Melón o melocotón Pan y agua	Plátano o pera Pan y agua
LUNES/MONDAY 30	MARTES/TUESDAY 1	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 2	JUEVES/THURSDAY 3	VIERNES/FRIDAY 4
Macarrones a la carbonara				
Filete de lomo con ensalada				
Manzana o plátano Pan y agua				

CONSEJO  
SALUDABLE



### Pirámide Naos



Estilo de vida saludable

Agua: El agua es fundamental en la nutrición, y debes beberla al menos entre 1 y 2 litros diarios de agua.

naos

[http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)

