

SCHOOL MENU

SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

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

LUNES/MONDAY	MARTES/TUESDAY	MIÉRCOLES/WEDNESDAY	JUEVES/THURSDAY 1	VIERNES/FRIDAY 2 (CEI)
				Arroz cocido con tomate (arroz y tomate frito) Tortilla francesa y queso (huevo y queso sin gluten y sin lactosa) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta
LUNES/MONDAY 5 (CEI)	MARTES/TUESDAY 6 (CEI)	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 7 (CEI)	JUEVES/THURSDAY 8	VIERNES/FRIDAY 9
Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor) Palometa en salsa de tomate (tomate natural, ajo y perejil) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Carne magra + Fruta	Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde, pepino y ajo) Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisante, judía verde, coliflor y champiñón) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Pescado + Lácteo	Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón) Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) Fruta de temporada Agua, pan y leche CENA: Verdura + Carne + Fruta	Macarrones en salsa de atún (atún, cebolla y tomate) Escalope rebozado (filete de cerdo, leche y pan) con verduras salteadas (brócoli, champiñón, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento) Merluza encebollada (cebolla y perejil) con ensalada mixta (lechuga y tomate) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 12	MARTES/TUESDAY 13	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 14	JUEVES/THURSDAY 15	VIERNES/FRIDAY 16
Crema de calabaza (patata, calabaza y nata) Pollo guisado a la manzana (manzana, pimiento verde y cebolla) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Lácteo	Judías pintas con arroz (arroz, espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate) Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, champiñón, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta	Judías verdes rehogadas con jamón Lenguado en salsa de champiñones (champiñón y nata) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde) Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata, mantequilla y leche) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Arroz tres delicias (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria) Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten) Fruta de temporada / Helado Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 19	MARTES/TUESDAY 20	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 21	JUEVES/THURSDAY 22	VIERNES/FRIDAY 23
Tallarines a la boloñesa (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten) Rape en salsa verde (perejil, cebolla, ajo y maicena) con ensalada mixta (lechuga y tomate) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Puré de verduras (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín) Hamburguesa mixta a la plancha (ternera y cerdo) con gajos de tomate natural (AOVE y orégano) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Lácteo	Judías blancas con almejas (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena) Tortilla francesa con ensalada de maíz (maíz, tomate y lechuga) Fruta de temporada Agua, pan y leche CENA: Verduras + Carne + Fruta	Salmorejo con jamón y huevo cocido (AOVE, tomate, jamón serrano y huevo) Pechuga de pollo empanada (leche y pan) con arroz cocido (arroz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Pescado + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento) Salmón a la naranja (cebolla y zumo de naranja) con verduras salteadas (brócoli, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 26	MARTES/TUESDAY 27	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 28	JUEVES/THURSDAY 29	VIERNES/FRIDAY 30
Ensalada campera (AOVE, patata, pepinillo, tomate, atún y huevo cocido) Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido, cebolla y almendra) con arroz cocido (arroz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Lácteo	Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, huevo cocido, atún, pavo sin gluten y pimiento verde) Merluza en salsa de guisantes (pimiento rojo, guisante y cebolla) con zanahoria cocida CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde, pepino y pan) Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, pan, huevo, leche y harina. Salsa: cebolla, tomate, nuez moscada, pimienta y clavo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Pescado + Fruta	Lentejas con verduras (puerro, zanahoria, patata y pimiento) Tortilla de patata (huevo, patata y cebolla) con ensalada de maíz (maíz, tomate y lechuga) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta	Fideuá a la marinera (almeja, gamba, calamar, pimiento verde y cebolla) Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE) Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios de la Acelga



Gracias a su aporte de vitaminas y minerales, las acelgas pueden ayudarnos a prevenir la osteoporosis y a controlar el colesterol a la vez que fortalecen el sistema inmunológico



Pirámide Naos



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

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