

SCHOOL MENU

SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

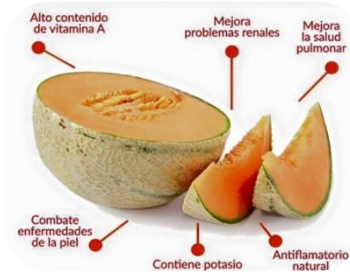
El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

| LUNES/MONDAY 4 | MARTES/TUESDAY 5 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6 | JUEVES/THURSDAY 7 | VIERNES/FRIDAY 8 |
|--|--|--|--|---|
| <p>Lentejas con arroz (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>Gazpacho con picatostes (AOVE, tomate, pimiento verde, pepino y ajo)</p> <p>Ternera a la jardinera (ternera, zanahoria, guisante, judía verde, coliflor y champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Patata + Pescado + Lácteo</p> | <p>Macarrones en salsa de atún (atún, cebolla y tomate)</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</p> <p>CENA: Arroz + 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: Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p>Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</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 Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> |
| LUNES/MONDAY 11 | MARTES/TUESDAY 12 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13 | JUEVES/THURSDAY 14 | VIERNES/FRIDAY 15 |
| <p>Crema de calabaza (patata, calabaza y nata)</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 + Lácteo</p> | <p>Judías pintas con arroz (arroz, espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p>Huevo a la plancha con verduras salteadas (brócoli, champiñón, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p> | <p>Judías verdes rehogadas con jamón</p> <p>Fletán en salsa de champiñones (champiñón)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan integral</p> <p>CENA: Verdura + 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, mantequilla y leche)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Pescado + Fruta</p> | <p>Arroz tres delicias (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria)</p> <p>Boquerones fritos (harina y huevo) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana, y mahonesa sin gluten)</p> <p>Fruta de temporada / Helado Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> |
| LUNES/MONDAY 18 | MARTES/TUESDAY 19 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20 | JUEVES/THURSDAY 21 | VIERNES/FRIDAY 22 |
| <p>Tallarines 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 y tomate)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne magra + Fruta</p> | <p>Puré 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, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p>Tortilla francesa con ensalada de maíz (maíz, tomate y lechuga)</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, jamón serrano y huevo)</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 y pimiento)</p> <p>Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante)</p> <p>Fruta de temporada Agua, pan y leche</p> <p>CENA: Verdura + Huevo + Fruta</p> |
| LUNES/MONDAY 25 | MARTES/TUESDAY 26 | MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27 | JUEVES/THURSDAY 28 | VIERNES/FRIDAY 29 |
| <p>Crema de calabacín (patata y calabacín)</p> <p>Pollo guisado en pepitoria (huevo cocido, cebolla y almendra) con arroz cocido (arroz integral y AOVE)</p> <p>Fruta de temporada Agua y pan</p> <p>CENA: Pasta + Pescado + Lácteo</p> | <p>Fideuá a la marinera (almeja, gamba, calamar, pimiento verde y cebolla)</p> <p>Boquerones fritos (harina, huevo y limón) con ensalada de queso (lechuga, naranja, queso fresco y AOVE)</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>Ensalada de pollo (pollo, lechuga, picatostes, queso sin gluten, manzana y aceituna negra)</p> <p>Merluza a la vasca (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante)</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 y tomate)</p> <p>Fruta de temporada / Yogur Agua y pan</p> <p>CENA: Verdura + Carne + Fruta</p> |

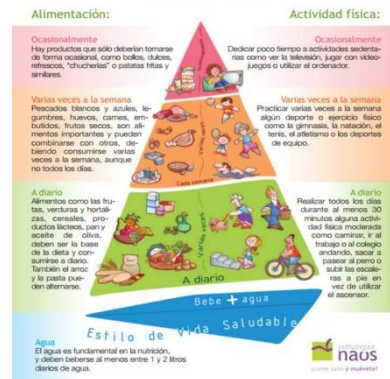
*En las sugerencias para las cenas, VERDURA incluye verduras cocinadas u hortalizas crudas

CONSEJO SALUDABLE

Beneficios del melón



Pirámide Naos



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