

# SCHOOL MENU

## SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

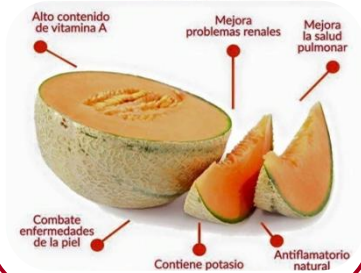
El Centro tiene disponible la información relativa a la presencia de alérgenos

LUNES/MONDAY 4	MARTES/TUESDAY 5	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 6	JUEVES/THURSDAY 7	VIERNES/FRIDAY 8
<p><b>Lentejas con arroz</b> (lenteja, arroz, cebolla, pimiento verde, zanahoria, patata, ajo, laurel, perejil y pimentón)</p> <p><b>Tortilla de patata y calabacín</b> (huevo, patata, calabacín y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Crema de zanahoria</b> (patata y zanahoria)</p> <p><b>Ternera a la jardinera</b> (ternera, zanahoria, guisante, judía verde, coliflor y champiñón)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Macarrones en salsa de atún</b> (atún, cebolla y tomate)</p> <p><b>Palometa en salsa de marisco</b> (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) <b>con patatas panaderas</b> (patata, perejil, cebolla y AOV)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p><b>Escalope rebozado</b> (filete de cerdo, leche y pan)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Merluza en salsa verde</b> (gamba, almeja, guisante, ajo, perejil y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua, pan y leche</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 11	MARTES/TUESDAY 12	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 13	JUEVES/THURSDAY 14	VIERNES/FRIDAY 15
<p><b>Crema de calabaza</b> (patata, calabaza y nata)</p> <p><b>Pollo guisado a la manzana</b> (manzana, pimiento verde y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Judías pintas con arroz</b> (arroz, espinazo de cerdo, cebolla, ajo y tomate)</p> <p><b>Tortilla francesa con jamón</b> (huevo y jamón york sin gluten)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne + Fruta</p>	<p><b>Judías verdes rehogadas con jamón</b></p> <p><b>Fletán en salsa de champiñones</b> (champiñón)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Patata + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Patatas guisadas con verduras</b> (guisante, calabacín, pimiento verde y rojo, zanahoria, patata, cebolla, ajo y AOV)</p> <p><b>Lomo adobado a la plancha</b> (filete de lomo de cerdo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Arroz tres delicias</b> (jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina y huevo)</p> <p><b>Fruta de temporada / Helado</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 18	MARTES/TUESDAY 19	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 20	JUEVES/THURSDAY 21	VIERNES/FRIDAY 22
<p><b>Tallarines a la boloñesa</b> (carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y queso sin gluten)</p> <p><b>Rape en salsa verde</b> (perejil, cebolla, ajo y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Carne magra + Fruta</p>	<p><b>Crema de puerros</b> (patata y puerro)</p> <p><b>Hamburguesa mixta a la plancha</b> (ternera y cerdo) <b>con gajos de tomate natural</b> (AOVE y orégano)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Lentejas con verduras</b> (puerro, zanahoria, patata y pimiento)</p> <p><b>Tortilla francesa con ensalada de maíz</b> (lechuga, tomate, maíz y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Verduras + Carne + Fruta</p>	<p><b>Crema de calabacín</b> (patata y calabacín)</p> <p><b>Pechuga de pollo empanada</b> (leche y pan) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Guiso de garbanzos</b> (garbanzos, tomate, huevo y pimiento)</p> <p><b>Emperador en salsa de puerros</b> (puerro, pimienta y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua, pan y leche</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>
LUNES/MONDAY 25	MARTES/TUESDAY 26	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 27	JUEVES/THURSDAY 28	VIERNES/FRIDAY 29
<p><b>Crema de calabacín</b> (patata y calabacín)</p> <p><b>Pollo guisado en pepitoria</b> (huevo cocido, cebolla y almendra) <b>con arroz cocido</b> (arroz integral y AOVE)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Pasta + Pescado + Lácteo</p>	<p><b>Fideuá a la marinera</b> (almeja, gamba, calamar, pimiento verde y cebolla)</p> <p><b>Boquerones fritos</b> (harina, huevo y limón)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Huevo + Fruta</p>	<p><b>Sopa de cocido</b></p> <p><b>Cocido completo</b> (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan integral</p> <p><b>CENA:</b> Verdura + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Crema de verduras</b> (patata, acelga, zanahoria, puerro y calabacín)</p> <p><b>Merluza a la vasca</b> (almeja, guisante, cebolla, huevo cocido, perejil y patata como espesante)</p> <p><b>Fruta de temporada</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> Arroz + Pescado + Fruta</p>	<p><b>Judías blancas con almejas</b> (almeja, cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena)</p> <p><b>Tortilla de patata</b> (huevo, patata y cebolla)</p> <p><b>Fruta de temporada / Yogur</b> Agua y pan</p> <p><b>CENA:</b> 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.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide\\_NAOS.htm](http://www.aecosan.mssi.gob.es/AECOSAN/web/nutricion/subseccion/piramide_NAOS.htm)