

SCHOOL MENU

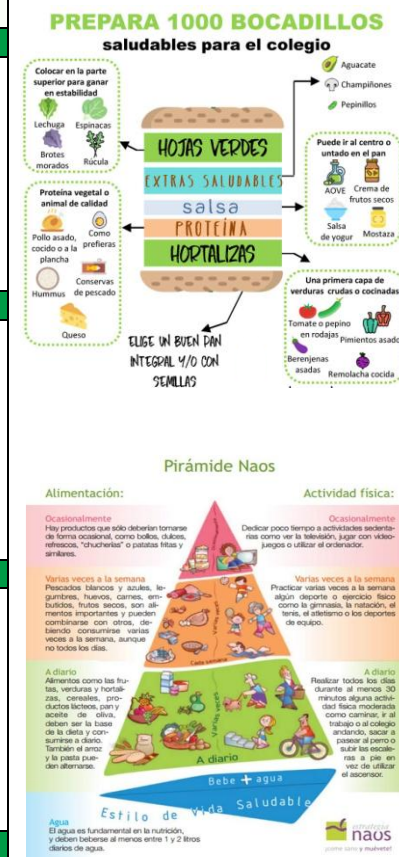
SEPTIEMBRE/SEPTEMBER

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

ALÉRGENOS
Contiene gluten
Contiene huevo
Contiene lactosa
Contiene mariscos

CONSEJO SALUDABLE

LUNES/MONDAY 1	MARTES/TUESDAY 2	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 3	JUEVES/THURSDAY 4	VIERNES/FRIDAY 5
	Macarrones en salsa de atún (pasta, atún, cebolla y tomate) Tortilla de patata y calabacín (huevo, patata, calabacín y cebolla) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Lácteo	Lentejas con chorizo (chorizo sin gluten, cebolla, ajo, tomate, laurel, tomate y pimentón) Palometa en salsa de marisco (gamba, zanahoria, puerro y patata como espesante) con patatas panaderas (patata, perejil, cebolla y AOV) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Menestra de verduras rehogadas (zanahoria, alcachofa, puerro, judía verde y coliflor) Escalope rebozado (filete de cerdo, <u>leche</u> y <u>pan</u>) con verduras salteadas (brócoli, champiñón, zanahoria, judía verde, calabacín y ajo) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, <u>huevo cocido</u> , pimiento verde y rojo y laurel) Merluza en salsa verde (gamba, <u>almeja</u> , guisante, ajo, perejil y patata como espesante) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada / Leche Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 8	MARTES/TUESDAY 9	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 10	JUEVES/THURSDAY 11	VIERNES/FRIDAY 12
Arroz tres delicias (arroz, jamón york sin gluten, tortilla y zanahoria) Boquerones fritos (harina, <u>huevo</u> y <u>jamón</u>) con ensalada de col (repollo, zanahoria, manzana y calabacín sin gluten) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Lácteo	Crema de calabaza (patata y calabaza) 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 + Fruta	Judías pintas con arroz (espinazo de cerdo, arroz, cebolla, ajo y tomate) Huevo a la plancha (<u>huevo</u>) con verduras salteadas con verduras (brócoli, zanahoria, berenjena, puerro y calabacín) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Carne + Fruta	Judías verdes rehogadas con jamón (jamón, ajo y AOV) Fletán en salsa de champiñones (champiñón) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Carne magra + Fruta	Ensalada de garbanzos (AOVE, tomate, <u>huevo cocido</u> , atún, pavo sin gluten y pimiento verde) Lomo adobado a la plancha (filete de lomo de cerdo) con puré de patata (patata y aceite) Fruta de temporada / Helado Agua y pan CENA: Verdura + Pescado + Fruta
LUNES/MONDAY 15	MARTES/TUESDAY 16	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 17	JUEVES/THURSDAY 18	VIERNES/FRIDAY 19
Espaguetis a la boloñesa (pasta, carne picada de ternera, tomate, zanahoria, cebolla y <u>queso sin gluten</u>) Bacalao con pimiento y gamba (pimiento verde y rojo, <u>gamba</u> y cebolla) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Crema 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	Lentejas con verduras (puerro, calabacín, zanahoria, patata, pimiento y pimentón) Tortilla francesa (<u>huevo</u>) con ensalada de maíz (lechuga, tomate, maíz y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verduras + Carne + Fruta	Salmorejo con jamón y huevo cocido (AOVE, tomate, ajo, jamón serrano y <u>huevo cocido</u>) Pechuga de pollo empanada (<u>leche</u> y <u>pan</u>) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Patata + Pescado + Fruta	Guiso de garbanzos (garbanzos, tomate, <u>huevo cocido</u> , pimiento verde y rojo y laurel) Emperador en salsa de puerros (puerro, pimienta y patata como espesante) Fruta de temporada / Leche Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta
LUNES/MONDAY 22	MARTES/TUESDAY 23	MIÉRCOLES/WEDNESDAY 24	JUEVES/THURSDAY 25	VIERNES/FRIDAY 26
Guisantes rehogados (ajo y AOV) Pollo guisado en pepitoria (<u>huevo cocido</u> y cebolla) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Lácteo	Fideuá de pollo y verduras (<u>fideo</u> , pollo, zanahoria, pimiento verde, champiñón, guisante y puerro) Merluza a la vasca (<u>almeja</u> , guisante, cebolla, <u>huevo cocido</u> , perejil y patata como espesante) con guisantes rehogados (guisantes y AOV) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Huevo + Fruta	Sopa de cocido (<u>fideo</u>) Cocido completo (garbanzos, pollo, ternera, chorizo sin gluten, morcilla y repollo) Fruta de temporada Agua y pan integral CENA: Verdura + Pescado + Fruta	Crema de calabacín (patata y calabacín) Cazón en adobo (orégano, pimentón, limón, laurel, vinagre, ajo y <u>harina</u>) con ensalada de pasta (pasta <u>integral</u> , atún, tomate y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Arroz + Pescado + Fruta	Judías blancas con almejas (<u>almeja</u> , cebolla, ajo, tomate, laurel, pimentón dulce y maicena) Tortilla de patata (<u>huevo</u> , patata y cebolla) con ensalada mixta (lechuga, tomate y AOVE) Fruta de temporada / Yogur Agua y pan CENA: Verdura + Carne + Fruta
LUNES/MONDAY 29	MARTES/TUESDAY 30			
Espaguetis a la carbonara (pasta, beicon sin gluten, puerro, <u>nata</u> , <u>queso sin gluten</u> y orégano) Fletán en salsa de calabacín (calabacín, puerro y cebolla) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Verdura + Carne magra + Fruta	Crema de zanahoria (patata y zanahoria) Albóndigas guisadas en salsa española (ternera, zanahoria, ajo, perejil, <u>pan</u> , <u>huevo</u> y <u>harina</u>). Salsa: cebolla, tomate, pimienta y clavo) con arroz cocido (arroz integral y AOVE) Fruta de temporada Agua y pan CENA: Pasta + Pescado + Fruta			



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

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