



Menú mes de Septiembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Septiembre saludable
Bienvenidos a clase

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.

SCHOOL

Mon 1	Tue 2	Wed 3	Thu 4	Fri 5
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
8	9	10	11	12
Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup	Arroz con tomate Rice in tomato sauce	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón Organic green beans sautéed with garlic and paprika	Pasta integral al ajillo Garlic pasta	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables
Pollo guisado con cous-cous Stewed chicken with salad	Merluza al limón con ensalada Lemon hake with salad	Albóndigas en salsa con arroz Meatballs in sauce with rice	Bacalao al horno con pisto Baked cod with pisto	Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad
Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread
Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 39 H.C. 66	Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	Kcal. 668 Prot. 26 Lip. 34 H.C. 82	Kcal. 657 Prot. 27 Lip. 20 H.C. 87	Kcal. 664 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 66
15	16	17	18	19
Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato	Judías blancas estofadas con verduras Stewed white beans with vegetables	Brócoli rehogado con cebolla Sautéed broccoli with onion	Arroz 3 delicias ecológico Bio 3-delight rice	Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup
Salmón en salsa con ensalada Salmon in sauce with salad	Lomo al ajillo con puré patata Garlic pork loin with mashed potatoes	Pavo al horno con patata Roast turkey with potatoes	Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille	Pollo al chilindrón con patata Chilindron chicken with potatoes
Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread
Kcal. 626 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 84	Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91	Kcal. 640 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 68	Kcal. 692 Prot. 32 Lip. 49 H.C. 50
22	23	24	25	26
Garbanzos estofados con verduras Chickpeas stewed with vegetables	Sopa de picadillo Minced meat soup	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cauliflower sautéed with garlic and paprika	Arroz ecológico con tomate Bio rice with tomato	Lentejas ecológicas guisadas con verduras Organic lentils stewed with vegetables
Merluza en salsa verde con patata Hake in green sauce with potatoes	Muslitos de pollo con cous cous Chicken thighs with cous cous	Lasaña boloñesa con ensalada Bolognese lasagna with salad	Delicias de bacalao con ensalada Cod delights with salad	Tortilla de patata con ensalada Potato omelet with salad
Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan integral Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread
Kcal. 642 Prot. 23 Lip. 19 H.C. 89	Kcal. 718 Prot. 17 Lip. 31 H.C. 88	Kcal. 795 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91	Kcal. 617 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69	Kcal. 706 Prot. 30 Lip. 28 H.C. 74
29	30	1	2	3
Judías pintas estofadas Braised pinto beans	Judías verdes ecológicas rehogadas con cebolla Organic green beans sautéed with onion	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE
Salmón a la naranja con patata Salmon with orange and potato	Roti de pavo con cous cous / Turkey roti with cous cous			
Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread	Fruta de temporada, leche y pan Fruit, milk, bread			
Kcal. 819 Prot. 31 Lip. 32 H.C. 97	Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 69			

Leyenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
(Valores de nutrientes expresados en gramos).

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.





Frutas de temporada
Manzana, melocotoón, melón
platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
Calabacín, judia verde,
zanahoria, puerro, lechuga,
acelga.

Sugerencias para la cena



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
1	2	3	4	5
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
8	9	10	11	12
Pasta salteada con verduras Tortilla de calabacín y cebolla Fruta o yogur	Ensalada variada Rollitos de jamón cocido y queso Fruta o yogur	Ensalada de lentejas Empanadillas de espinaca y queso Fruta o yogur	Crema de calabacín Filete de pollo a la plancha Fruta o yogur	Ensalada griega (pepino, queso feta, tomate) Hamburguesa de pollo Fruta o yogur
15	16	17	18	19
Gazpacho andaluz Brochetas de pavo con verduras Fruta o yogur	Ensalada de arroz integral Tortilla de queso Fruta o yogur	Sopa fría de pepino y yogur Sandwich de atún y huevo cocido Fruta o yogur	Verduras asadas Albóndigas de pavo Fruta o yogur	Ensalada de tomate y cebolla Merluza a la plancha Fruta o yogur
22	23	24	25	26
Ensalada campera Revuelto de champiñones Fruta o yogur	Tomate rellado con atún Tiras de ternera salteada con verduras Fruta o yogur	Ensalada de garbanzos con pepino y pimiento Merluza al limón Fruta o yogur	Crema de calabaza Pavo al horno con zanahoria Fruta o yogur	Ensalada de pasta Salmón al papillote Fruta o yogur
29	30	1	2	3
Salmorejo Pollo con pimientos Fruta o yogur	Ensalada de arroz Huevos a la plancha con jamón Fruta o yogur	OCTUBRE	OCTUBRE	OCTUBRE

Septiembre, vuelta al cole.

*Nos encontramos
con los amigos.*

Recicla ayuda al planeta.



Artesanía
Gastronómica
Alcarreña