

MENÚ SEPTIEMBRE 2020

Menú Basal - Comedores Escolares - CURSO 2020 / 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

L	M	X	J	V	S	D
SEPTIEMBRE						
A	1	2	3	4	5	6
B	7	8	9	10	11	12 13
C	14	15	16	17	18 19	20
D	21	22	23	24	25	26 27
E	28	29	30			

A



B	<ul style="list-style-type: none"> SOPA MINISTRONE POLLO HORNEADO A LA MANZANA CON PAPAS Y PIMIENTOS FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS CHURROS DE MERLUZA HORNEADOS CON ENSALADA TROPICAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE CALABACÍN MACARRONES CON BOLOÑESA TRADICIONAL, QUESO Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE ACELGAS DEL PAÍS PAELLA MEDITERRÁNEA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE POLLO CON FIDEOS GUIZO DE TERNERA CON PAPAS Y CHAMPIÑONES YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	431 P 23 L 7 H 68	438 P 25 L 6 H 73	640 P 26 L 15 H 103	490 P 14 L 8 H 91	439 P 28 L 7 H 66

Pizza casera vegetal

Crema de calabaza y puerro con ternera a la plancha

Guisantes con jamón y cebolla

Salmón al vapor con judías verdes

Puré de papas con filetitos de lomo

C	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS ARROZ CON POLLO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE CALABAZA ESPIRALES CON SALSA DE ATÚN HUEVO Y QUESO RALLADO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> RANCHO CANARIO FOGONERO HORNEADO EN SU JUGO CON ENSALADA DE PAVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE LENTEJAS RAGOUT DE CERDO A LA JARDINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE PUCHERO CON HIERBABUENA PIZZA ARTESANA CASERA DE JAMÓN Y QUESO YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	504 P 19 L 6 H 93	599 P 24 L 14 H 95	467 P 23 L 11 H 70	760 P 35 L 34 H 80	685 P 32 L 27 H 82

Champiñones al ajillo con lenguado

Crema de verduras y muslitos al romero

Brócoli con uvas pasas y pechugas al limón

Calamares a la plancha y coles de Bruselas

Salteado de setas con pimientos y pavo

D	<ul style="list-style-type: none"> SOPA DE ESTRELLITAS ALBÓNDIGAS A LA JARDINERA CON PAPAS DADO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE 3 LEGUMBRES PASTA CON SALSA DE PAVO Y CALABACINES FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> CREMA DE ZANAHORIAS LOMO AL HORNO CON SALSA DE PIÑA Y ARROZ BLANCO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA MARINERA TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA CANARIA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> PURÉ DE LENTEJAS CON PICATOSTES TACOS DE FOGONERO AL HORNO CON PAPAS Y GOFIO AMASAO YOGUR SABORES Y PAN INTEGRAL.
	484 P 20 L 10 H 79	680 P 26 L 9 H 122	567 P 21 L 15 H 87	482 P 16 L 13 H 77	517 P 27 L 9 H 85

Salteado de berenjena con champiñones y tacos de cerdo

Pechugas encebolladas con papas

Puré de calabacín y cebolla con tacos de merluza

Ensalada de arroz con verduras

Sándwich de pimientos con jamón asado

E	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE GARBANZOS ARROZ A LA MARINERA FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> SOPA CAMPESINA ROPA VIEJA CASERA TRADICIONAL FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 	<ul style="list-style-type: none"> POTAJE DE BERROS Y VERDURAS TALLARINES CON SALSA NAPOLITANA, ALBAHACA Y HUEVO FRUTA DE TEMPORADA Y PAN FRESCO . 		
	455 P 14 L 5 H 89	467 P 20 L 10 H 75	608 P 25 L 15 H 94		

Croquetas de jamón serrano al horno y calabacín horneado

Puré de espárragos y calabacines con chuletas de pavo

Salteado de gambas con verduras y almendras

* No se utilizan productos elaborados con grasas trans, ni frituras.

* Este menú, por causas justificadas, podrá sufrir modificaciones

* Los Valores Nutricionales están realizados por Dietistas de ALBIE, S.A.:

* Se pueden consultar las fichas de los platos en la página web de Albie: <http://albie.es/colegios/>

* Las Verduras y Hortalizas son naturales y frescas de temporada, preferiblemente regionales.

* En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento Europeo y del consejo, de 25 Octubre de 2011, sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, puede consultar la información sobre el contenido en alérgenos así como la valoración nutricional a través de su centro educativo.

- María González, Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Silvia Moreno Díez, Diplomada en Nutrición humana y dietética.

- Inmaculada Gea, Licenciada en Ciencia y Tecnología de los alimentos.

* Todos los pescados utilizados, exclusivamente, son lomo de atún, carbonero, filetes de merluza y de fogueño sin espinas y sin piel.



Valores Nutricionales



ENERGÍA Kcal



PROTEÍNAS gr.



LÍPIDOS gr.



HIDRATOS DE CARBONO gr.



Recomendación para la CENA.

Más información 914356448.