

lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
	Festivo 1	Festivo 2	Festivo 3	Festivo 4
Festivo 7	Festivo 8	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con verduras de temporada Caprichos de calamar Fruta en su jugo CENA: Crema de brócoli y pollo al horno. Fruta	Ensalada completa lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Macarrones integrales con salsa boloñesa con carne picada de cerdo, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Coliflor al pimentón y pescado blanco al papillote. Fruta	Lechuga, lombarda, pepino Guisado de lentejas ECO con verduras con hortalizas Lomo al ajillo al horno Fruta de temporada CENA: Sopa de ave y tortilla de bacalao. Fruta
Lechuga, maíz, olivas Crema mediterránea con calabacín, puerro, zanahoria y cebolla Hamburguesa mixta en salsa lionesa de cerdo y ave al horno con salsa de cebolla Fruta de temporada CENA: Menestra y pescado azul al curry. Fruta	Lechuga, maíz, pepino Espaguetis integrales a la provenza con verduras y hierbas aromáticas Filete de abadejo al horno con picadillo de ajo y perejil Fruta de temporada CENA: Calabaza asada y tortilla de queso. Fruta	Lechuga, pepino, zanahoria Tumbet mallorquín patatas al horno con tomate y hortalizas Muslo de pollo a las hierbas provenzales al horno Fruta de temporada CENA: Brócoli salteado y lomo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Olleta de garbanzos con verduras de temporada Pizza IRCO con fiambre de york, tomate y queso Fruta de temporada CENA: Crema de verduras y pescado blanco al vapor. Fruta	Lechuga, zanahoria, maíz Arroz con setas con tomate y cebolla Tortilla de cebolla caramelizada sin azúcar añadida Fruta de temporada CENA: Jamoncitos de pollo asado con patatas. Fruta
Crema de patata y puerro Lomo con estragón al estilo frances y guisantes rehogados al horno Fruta de temporada CENA: Wok de verduras con pavo al horno. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria Lentejas ECO a la jardinera con hortalizas Tortilla de patata Fruta de temporada CENA: Panzanella y pescado blanco en salsa. Fruta	Ensalada mediterránea lechuga, tomate, zanahoria, maíz, atún y olivas Arroz con habas y ajetes Helado CENA: Crema de champiñón y revuelto de huevo con calabacín. Fruta	Lechuga, zanahoria, olivas Alubias a la hortelana con hortalizas Fricandó de ave pollo al horno con pimiento, cebolla y tomate Fruta de temporada CENA: Consomé de verduras y pescado blanco a la vizcaína. Fruta	Lechuga, olivas, pepino Macarrones integrales a la italiana con tomate y queso Filete de merluza al limón al horno Fruta de temporada CENA: Pizza casera de atún con acompañamiento de bastones de berenjena. Fruta
Lechuga, zanahoria, maíz Sopa castellana con fideos integrales de ave y cerdo Guiso de albóndigas a la santanderina carne de cerdo al horno con salsa de hortalizas Fruta de temporada CENA: Verduras asadas y huevo al plato. Fruta	Lechuga, tomate, zanahoria Crema de legumbres con verduras Alitas de pollo a la cazadora de festival de maíz Fruta de temporada CENA: Cous cous y pescado azul al horno. Fruta	Lechuga, tomate, maíz, olivas Arroz con acelgas Tortilla española con patata y cebolla Fruta de temporada CENA: Bravas de zanahoria y pavo al limón. Fruta	INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo II). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.	



SABÍAS QUE

¡Deléitate con nuestro menú diario acompañado de un pan delicioso, con pan integral 2 veces a la semana!

SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, nectarina y pera

CONSEJOS SALVABLES

¡Arrancamos este nuevo ciclo escolar con energía! Recordemos que una alimentación saludable incluye consumir frutas y verduras, elegir cereales integrales cuando sea posible, beber agua y realizar actividad física para

- Ingredientes ECO
- De temporada
- Gastronomía local
- Proteína vegetal
- Pescado sostenible
- Fuente de omega 3
- Sugerencia CENA
- Día menú temático
- Día susceptible de festivo, consulta con tu centro.

Valor nutricional

(Promedio diario de la comida del medio día)

Energía	Grasas	ACS
3631kj		
868kcal	39.4g	7.5g
Hidratos de Carbono	Azúcares	Proteínas
91g	22.7g	32.0g
		2.7g