

MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DE 2020



No lectivo

	MARTES 1	1er CICLO ED INFANTIL MIÉRCOLES 2	1er CICLO ED INFANTIL JUEVES 3	1er CICLO ED INFANTIL VIERNES 4
		Crema de verduras Tortilla de patatas con ensalada de tomate (Contiene huevo y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 725 Kcal 30g P 28g L 86 g HC	Arroz con tomate Merluza a la plancha con lechuga y maíz (Contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 716 Kcal 22g P 35g L 26 g HC	Lentejas con verduras (Puede contener sulfitos) Filete de pollo con patatas (Puede contener sulfitos) Pan, agua y Petit Suisse (Contiene leche) / fruta 707 Kcal 32g P 82g HC 23g L
1er CICLO ED INFANTIL LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
Crema de calabaza y zanahoria Cinta de lomo con patatas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 697 Kcal 22g P 32g L 66 g HC	Macarrones con tomate, salchichas y queso (Contiene gluten y leche. Puede cont. huevo) Merluza en salsa con guisantes (Contiene pescado) Pan, agua y flan de vainilla/ fruta 715 Kcal 27g P 24g L 90g HC	Lentejas con verduras (Puede contener sulfitos) Tortilla francesa con tomate aliñado (Contiene huevo y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 698 Kcal 34g P 81g HC 23g L	Arroz tres delicias (Contiene huevo, puede contener soja) Palometa en tomate con berenjenas (Contiene pescado y gluten, puede cont. moluscos, crustáceos, y leche) Pan, agua y fruta 699 Kcal 27g P 84g HC 24g L	Judías verdes con jamón Filete de ternera con patatas Pan (Contiene gluten), agua y yogur (Contiene leche) / Fruta 686 Kcal 27g P 85g HC 23g L
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>Festivo</p>	Crema de puerro y calabacín Magroa la plancha Con patatas fritas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y yogur (Contiene leche) / fruta 707 Kcal 22g P 33g L 66 g HC	Patatas a la riojana (Contiene soja y leche, puede contener sulfitos) Tortilla de jamón con ensalada de lechuga y maíz (Contiene gluten y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 728 Kcal 31g P 30g L 77g HC	Alubias estofadas (Puede contener soja, leche y sulfitos) Palometa con pisto (Contiene pescado) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 702 Kcal 38g P 34g L 59g HC	Paella (Contiene pescado, puede cont. moluscos y crustáceos) Filete de pollo a la plancha con champiñones Pan (Contiene gluten), agua y natillas (Contiene leche) / fruta 727 Kcal 23g P 31g L 75 g HC
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Macarrones carbonara (Contiene gluten, soja y leche, puede cont. huevo) Hamburguesa a la plancha con lechuga y maíz (Contiene soja y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 735 Kcal 31g P 29g L 79g HC	Brócoli rehogado con patatas (Puede contener sulfitos) Huevos Villaroy con lechuga y zanahoria (Contiene gluten, leche y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y Petit Suisse (Contiene leche) /fruta 725 Kcal 28g P 24g L 80g HC	Puré de verduras (Puede contener sulfitos) Filete de ternera con aros de cebolla (Puede cont. gluten, pescado, moluscos, crustáceos, pescado y leche) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 694 Kcal 32g P 30g L 41g HC	Arroz murciano (con magro) Merluza a la plancha con tomate aliñado (Contiene pescado y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 725 Kcal 21g P 31g L 76 g HC	Sopa de cocido (Contiene gluten. Puede cont. huevo) Cocido completo: garbanzos, verdura, pollo, ternera, morcilla y chorizo (Contiene soja y leche) Pan (Contiene gluten), agua y yogur /fruta 744 Kcal 35g P 32g L 79 g HC
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Crema de calabaza y zanahoria Lomo al ajillo con patatas fritas (Puede contener sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 711 Kcal 22g P 33g L 67 g HC	Tallarines boloñesa (Contiene gluten y leche. Puede cont. huevo) Limanda a la plancha con calabacín (Contiene pescado, puede cont. gluten, moluscos,, crustáceos, pescado y leche) Pan (Contiene gluten), agua y natillas (Contiene leche) / fruta 722 Kcal 28g P 23g L 89g HC	Sopa de picadillo con jamón (Contiene gluten, puede cont. huevo) Tortilla de atún con lechuga y maíz (Contiene huevo, pescado y sulfitos) Pan (Contiene gluten), agua y fruta 713 Kcal 34g P 24g L 82g HC		



DESPIERTA Y DESAYUNA

MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE DE 2020

¿Qué comemos los seres humanos?

Los animales toman los alimentos de la naturaleza: comen frutos secos, hierba, insectos, pescados, carne...

Los seres humanos tenemos más suerte ¡comemos cosas muy diferentes que encontramos en los mercados!

Comemos leche, carnes variadas, cereales como el trigo, hortalizas y vegetales verdes como las espinacas, morados como la berenjena, blancos como la coliflor, rojos como los tomates o naranjas como las zanahorias...

Nuestro plato deben estar llenos de colores, porque ¡¡cuanta más variedad, mejor!!

Adaptado del Documento: Comer y Crecer -Aula intercultural



CAUDE