

No Carne

MES: Septiembre 2023

- Nombre del Colegio -

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Contenidos en nutrientes correspondientes a una población escolar entre los 9 y los 13 años. Los valores para el rango de 3 a 8 años corresponden a un 80% de los indicados en este menú.				1
4	5	6	7 INICIO CURSO ESCOLAR Pasta integral a la napolitana Delicias de bacalao con ensalada de lechuga y aceitunas negras Fruta y pan integral	8 Crema de zanahoria con manzana Tortilla francesa con ensalada Fruta y pan
11 Arroz hortelano con legumbres con verduras Huevos con tomate con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan	12 Crema de champiñones Filete de merluza a la plancha con ensalada de lechuga y zanahoria Fruta y pan integral	13 Menestra de verduras salteadas Revuelto de queso con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	14 Alubias pintas estofadas con verduras Abadejo a la donostiarra con ensalada de lechuga y zanahoria Yogur y pan integral	15 Pasta con salsa de zanahoria Abadejo al horno con ensalada Fruta y pan
18 Salteado de borraja con patatas Tortilla francesa con pisto Fruta y pan	19 Vichyssoise de garbanzos Pastel de salmón con tomate sobre patata al romero Fruta y pan integral	20 Arroz a la napolitana Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga y maíz Fruta y pan	21 Guiso de lentejas con manzana Merluza con pil pil de tomate con ensalada de lechuga y aceitunas negras Yogur y pan integral	22 Sopa de pasta Filete de lenguadina a la plancha con salteado de verduras Fruta y pan
25 Puré de patata, puerro y zanahorias Tortilla francesa con arroz salteado Fruta y pan	26 Paella de verduras Abadejo al horno con ensalada de lechuga y tomate Fruta y pan integral	27 Salteado de menestra de verduras al ajo tostado Filete de merluza a la plancha con arroz salteado Fruta y pan	28 Alubias estofadas con verduras Tortilla francesa con ensalada de lechuga y tomate Yogur y pan integral	29 Pasta con salsa de tomate Rabas de calamar con guacamole de brócoli Fruta y pan