

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.

4

5

6

7

8

INICIO CURSO ESCOLAR
Pasta integral a la napolitana
Delicias de bacalao con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Fruta y pan integral

Crema de zanahoria con
manzana
Tortilla francesa con ensalada
Fruta y pan

11

12

13

14

15

Arroz hortelano con legumbres
con verduras
Huevos con tomate con
ensalada de lechuga y tomate
Fruta y pan

Crema de champiñones
Filete de merluza a la plancha
con ensalada de lechuga y
zanahoria
Fruta y pan integral

Menestra de verduras salteadas
Revuelto de queso con ensalada
de lechuga y maíz
Fruta y pan

Alubias pintas estofadas con
verduras
Abadejo a la donostiarra con
ensalada de lechuga y zanahoria
Yogur y pan integral

Pasta con salsa de zanahoria
Abadejo al horno con ensalada
Fruta y pan

18

19

20

21

22

Salteado de borraja con patatas
Tortilla francesa con pisto
Fruta y pan

Vichyssoise de garbanzos
Pastel de salmón con tomate
sobre patata al romero
Fruta y pan integral

Arroz a la napolitana
Tortilla de calabacín con
ensalada de lechuga y maíz
Fruta y pan

Guiso de lentejas con manzana
Merluza con pil pil de tomate con
ensalada de lechuga y aceitunas
negras
Yogur y pan integral

Sopa de pasta
Filete de lenguadina a la
plancha con salteado de
verduras
Fruta y pan

25

26

27

28

29

Puré de patata, puerro y
zanahorias
Tortilla francesa con arroz
salteado
Fruta y pan

Paella de verduras
Abadejo al horno con ensalada
de lechuga y tomate
Fruta y pan integral

Salteado de menestra de
verduras al ajo tostado
Filete de merluza a la plancha
con arroz salteado
Fruta y pan

Alubias estofadas con verduras
Tortilla francesa con ensalada de
lechuga y tomate
Yogur y pan integral

Pasta con salsa de tomate
Rabas de calamar con
guacamole de brócoli
Fruta y pan