



CEIP Infantas Elena y Cristina

Menú mes de septiembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Productos de temporada
Bienvenidos a clase

Nuevas guarniciones.

* Introducción de nuevas recetas y alimentos destinados a mejorar los hábitos alimentarios y nutricionales del alumnado.



Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
4	5	6	7	28
VACACIONES	VACACIONES	<p>Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce</p> <p>Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz Grilled pork loin with salad</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 609 Prot. 24 Lip. 31 H.C. 54</p>	<p>Crema de puerros Leak cream</p> <p>Albóndigas en salsa con arroz Integral Meatballs in sauce with rice</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 678 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 74</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas Bio lentils stew</p> <p>Bacalao horno con pisto Baked Cod with pisto</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 842 Prot. 35 Lip. 242 H.C. 73</p>
11	12	13	14	15
<p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria Turkey Omelette with salad</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 39 H.C. 66</p>	<p>Crema de verduras Vegetables cream</p> <p>Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas Breaded sole fillet with Salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74</p>	<p>Sopa de Cocido Stew Soup</p> <p>Cocido Completo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 91 H.C. 91</p>	<p>Judías verdes ecológicas salteadas Sauted Bio green beans</p> <p>Pollo asado con patatas panadera Roast Chicken with baked potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 771 Prot. 31 Lip. 234 H.C. 78</p>	<p>Espaguetis integrales con tomate y j. york Spaguetti with vegetables and ham</p> <p>Merluza madrileña y ensalada Battered hake with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 661 Prot. 24 Lip. 27 H.C. 77</p>
18	19	20	21	22
<p>Sopa de picadillo Egg and ham soup</p> <p>Lomo al ajillo plancha con pure patata Grilled Pork Loin with potato puree</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 633 Prot. 28 Lip. 38 H.C. 59</p>	<p>Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken</p> <p>Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 797 Prot. 20 Lip. 32 H.C. 104</p>	<p>Lasaña boloñesa Bolognese lassagna</p> <p>Bacalao en salsa verde con guisantes Baked hake in Green sauce with pies</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 796 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91</p>	<p>Crema de zanahoria Carrot cream</p> <p>Filete de pollo a la plancha con patatas Grilled chicken breast with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 618 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69</p>	<p>Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables</p> <p>Ventresca de merluza con lechuga, toamte y zanahoria Belly Hake fillet with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 747 Prot. 32 Lip. 29 H.C. 80</p>
25	26	27 DIA MUNDIAL DEL TURISMO	28	29
<p>Fideua de carne Meat fideua</p> <p>Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Battered hake fillet with lettuce and corn</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 672 Prot. 28 Lip. 145 H.C. 58</p>	<p>Pure de calabacín Gourgette puree</p> <p>Hamburguesa ternera plancha con cous cous Grilled veal burger with cous cous</p> <p>Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread</p> <p>Kcal. 768 Prot. 34 Lip. 34 H.C. 76</p>	<p>ITALIA risoto de setas Mushrooms risotto</p> <p>THAILANDIA Tom Kha Kai Pollo con verdura y leche de coco</p> <p>Flan de huevo</p> <p>Kcal. 756 Prot. 22 Lip. 25 H.C. 106</p>	<p>Lentejas ecológicas guisadas Bio lentils stew</p> <p>Bacalao horno con champiñón salteado Battered cod with mushrooms</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 865 Prot. 34 Lip. 45 H.C. 73</p>	<p>Brocoli saltado con jamon Ssauteed brocoli with ham</p> <p>Ternera guisada con patatas Veal stew with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 799 Prot. 39 Lip. 40 H.C. 84</p>



Legenda:
Kcal: Kilocalorías (Energía) | **Prot.:** Proteínas |
Lip.: Lípidos | **H.C.:** Hidratos de carbono
 (Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





Frutas de temporada
 Manzana, melocotoón, melón
 platano, sandia, uvas.

Verduras de temporada
 Calabacín, judia verde,
 zanahoria, puerro, lechuga,
 acelga.



Sugerencias para la cena

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
4	5	6	7	8
VACACIONES	VACACIONES	- Arroz blanco - Calamar Plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Tortilla de york - Fruta y leche
11	12	13	14	15
- Espinacas salteadas - San Jacobo horno - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche	- Pasta con verdura - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa de fideos - J. York y queso - Fruta	- Puré calabacín - Empanadillas al horno - Fruta y leche
18	19	20	21	22
- Ensalada completa - Tortilla patata con atún - Fruta y leche	- Puré de verdura - Lenguado romana - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Salchichas pollo con tomate - Fruta y leche	- Arroz blanco - Huevo frito - Fruta y leche	- Ensalada - Cinta de lomo - Fruta y leche
25	26	27	28	29
- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa jardinera Tortilla con ensalada - Fruta y leche	- Guisantes salteados - Lomo con zanahoria baby - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - Pescado romana - Fruta y leche

Septiembre vuelta al cole

Nos encontramos
 con los amigos

Recicla ayuda al planeta

