



Menú de: SEPTIEMBRE 2024 sin gluten

colegios
educare®

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Este menú se ha diseñado siguiendo los criterios nutricionales que marca el Documento de Consenso sobre Alimentación en los Centros Educativos de ámbito nacional.

2	Kcal	HC	Lip	Prot

3	Kcal	HC	Lip	Prot

4	Kcal	HC	Lip	Prot

5	Kcal	HC	Lip	Prot

6	Kcal	HC	Lip	Prot

9	Kcal	HC	Lip	Prot

Sopa de fideos s/g de fideos
Tortilla de patatas
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

10	Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz con tomate frito
Finger de pollo
Ensalada de lechuga y maíz
Helado

11	Kcal	HC	Lip	Prot

Alubias blancas estofadas al estilo tradicional/Ensalada alubias(ESO)
Parmentier boloñesa
Fruta de temporada

12	Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de zanahoria natural/Salmorejo (ESO)
Magro de cerdo estofado
Patatas asadas
Fruta de temporada

13	Kcal	HC	Lip	Prot

Macarrones s/g al pomodoro (ensalada de pasta ESO)
Supremas de merluza a la gallega
Salteado bicolor
Yogur

16	Kcal	HC	Lip	Prot

Brócoli rehogado con ajito y cebolla pochada
Albóndigas de cerdo en salsa
Arroz blanco
Fruta de temporada

17	Kcal	HC	Lip	Prot

Pasta s/g con tomate ,pasta tricolor ESO
Revuelto con salchichas
Ensalada lechuga y remolacha
Yogur

18	Kcal	HC	Lip	Prot

Lentejas guisadas a la jardinera
Finger de pollo
Ensalada de tomate y cebolla
Fruta de temporada

19	Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz con tomate. Ensalada de arroz (ESO)
Salmón a la plancha con ajo y perejil
Menestra
Gelatina

20	Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de puerros
Cuarto trasero de pollo con miel, romero y limón
Patatas fritas
Fruta de temporada

23	Kcal	HC	Lip	Prot

Macarrones con salsa de tomate casera, ensalada de pasta(ESO)
Merluza con ajos confitados
Ensalada de lechuga y remolacha
Yogur

24	Kcal	HC	Lip	Prot

Crema de calabaza natural, Salmorejo (ESO)
Tortilla de patatas
Ensalada de lechuga y maíz
Fruta de temporada

25	Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz blanco con tomate frito
Churrasquito de pollo con aliño de pimentón
Ensalada de lechuga y zanahoria
Helado

26	Kcal	HC	Lip	Prot

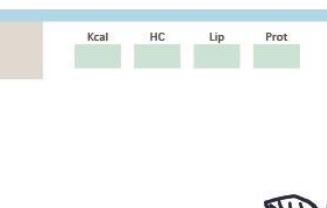
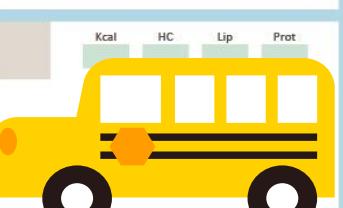
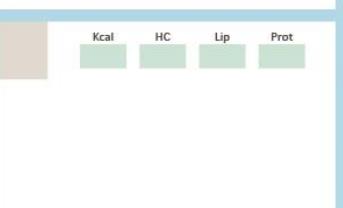
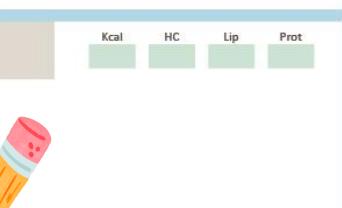
Sopa (fideos s/g) de cocido
Cocido completo
Fruta de temporada

27	Kcal	HC	Lip	Prot

Guisantes salteados con ajito y cebolla pochada
Caldera de cerdo Duroc en salsa
Patata asada
Fruta de temporada

30	Kcal	HC	Lip	Prot

Arroz negro con calamares
Suprema de merluza en salsa marinera
Ensalada de lechuga y zanahoria
Fruta de temporada



OBJETIVO DEL MES: BENDIGO LA MESA ANTES DE COMER

Consulte al personal de cocina la Declaración de alérgenos.