




































ÍNDICE MENÚS SEPTIEMBRE 2017

1.	Menú Septiembre 17 (Genérico)	Pág. 2
2.	Menú Septiembre 17 (Sin lactosa)	Pág. 3
3.	Menú Septiembre 17 (Sin lentejas)	Pág. 4
4.	Menú Septiembre 17 (Sin carne)	Pág. 5
5.	Menú Septiembre 17 (Sin cerdo)	Pág. 6
6.	Menú Septiembre 17 (Sin frutos secos)	Pág. 7
7.	Menú Septiembre 17 (Sin gluten)	Pág. 8
8.	Menú Septiembre 17 (Sin huevo)	Pág. 9
9.	Menú Septiembre 17 (Sin tomate frito)	Pág. 10
10.	Sugerencias y consejos	Pág. 11

MENÚ SEPTIEMBRE 17

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate 	Patatas marinera 	Potaje de garbanzos con acelgas 	Arroz tres delicias casero 	Lentejas estofadas 
Muslitos de pollo en salsa	Ensalada de romanilla, maíz, zanahoria y cebolla	Tortilla francesa	Salmón al horno 	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla	Pan blanco, agua y fruta 	Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo 	Huevo cocido 
Pan integral, agua y fruta 		Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y yogurt  
662,65 Kcal 21,3 gr. P 20,8 gr. L 97,6 gr. C	673,63 Kcal 25,5 gr. P 22,2 gr. L 92,9 gr. C	637,98 Kcal 21,9 gr. P 24,9 gr. L 81,6 gr. C	714,90 Kcal 26,7 gr. P 22,3 gr. L 102,3 gr. C	626,02 Kcal 23,0 gr. P 22,7 gr. L 82,4 gr. C
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz con salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana 	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patatas con magro de cerdo
Abadejo al horno 	Tortilla de patatas 	Hamburguesa de ternera	Aliño de tomate	Revuelto de judías verdes 
Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja 	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla	Queso fresco 	Pan blanco, agua y fruta 
Pan integral, agua y fruta 	Pan blanco, agua y yogurt  	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	
682,96 Kcal 19,6 gr. P 22,8 gr. L 99,9 gr. C	638,54 Kcal 20,6 gr. P 24,0 gr. L 83,6 gr. C	703,88 Kcal 24,3 gr. P 23,8 gr. L 90,9 gr. C	617,88 Kcal 22,2 gr. P 19,7 gr. L 88,6 gr. C	671,65 Kcal 25,7 gr. P 22,7 gr. L 91,2 gr. C
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín 	Pajaritas con tomate 	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias casero 	Potaje de alubias
Cinta de lomo de cerdo al horno	Atún al horno encebollado 	Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla	Tilapia al horno y al limón 	Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz
Patatas panaderas	Repollo salteado	Huevo cocido 	Ensalada de romanilla y tomate	Queso fresco 
Pan integral, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 	Pan blanco, agua y fruta 
654,69 Kcal 23,6 gr. P 22,2 gr. L 90,0 gr. C	685,29 Kcal 25,5 gr. P 22,7 gr. L 94,8 gr. C	619,40 Kcal 22,6 gr. P 23,0 gr. L 81,1 gr. C	702,73 Kcal 22,7 gr. P 23,3 gr. L 101,0 gr. C	606,37 Kcal 21,8 gr. P 21,0 gr. L 82,7 gr. C

ALÉRGENOS



MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin lactosa)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón al horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro
Abadejo al horno	Tortilla de patata	Hamburguesa	Cinta de lomo	Huevo cocido
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla y zanahoria	Aliño de tomate	Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Pollo en salsa
Patatas panaderas	Salteado de verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada

MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin lentejas)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate Muslito de pollo Ensalada	Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla y tomate	Arroz tres delicias Salmón al horno Zanahorias ajillo	Macarrones con tomate Huevo cocido Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada	Cascote Tortilla de patata Zanahorias salteadas	Espirales a la napolitana Hamburguesa Ensalada de romanilla y zanahoria	Crema de verduras Jamón cocido Aliño de tomate	Guiso de patata con magro Huevo cocido Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín Cinta de lomo Patatas panaderas	Pajaritas con tomate Atún encebollado Salteado de verduras	Potaje de garbanzos Huevo cocido Ensalada	Arroz tres delicias Tilapia al limón Ensalada	Potaje de alubias Pollo en salsa Ensalada

MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin carne)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate Ensalada	Patatas marinera Ensalada	Potaje de garbanzos Tortilla francesa Ensalada de romanilla y tomate	Arroz tres delicias Salmón horno Zanahorias al ajillo	Lentejas estofadas Huevo cocido Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate Abadejo al horno Ensalada	Cascote Tortilla patata Zanahorias salteadas	Espirales a la napolitana Tortilla francesa Ensalada de romanilla, zanahoria	Lentejas con arroz y verduras Queso Aliño de tomate	Guiso de patata Revuelto de Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín Merluza Patatas panaderas	Pajaritas con tomate Atún encebollado Repollo salteado	Potaje de garbanzos Huevo cocido Ensalada	Arroz tres delicias Tilapia al limón Ensalada	Potaje de alubias Queso Ensalada

MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin cerdo)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata
Abadejo al horno	Tortilla patata	Tortilla francesa	Queso	Revuelto de Judías verdes
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla, zanahoria	Aliño de tomate	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Merluza	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada

MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin frutos secos)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata
Abadejo al horno	Tortilla patata	Hamburguesa de ternera	Queso	Revuelto de Judías verdes
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla, zanahoria	Aliño de tomate	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta lomo cerdo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada

MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin gluten)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón al horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias aljillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro
Abadejo al horno	Tortilla patata	Cinta de lomo	Queso	Revuelto de judías verdes
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla y zanahorias	Aliño de tomate	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada

MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin huevo)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Filete de pollo	Merluza en salsa	Jamón serrano
Ensalada		Calabacín salteado	Salteado de verduras	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro
Abadejo al horno	Albóndigas con salsa	Hamburguesa de ternera	Queso	Jamón cocido
Ensalada	Zanahorias salteadas	Calabacín salteado	Aliño de tomate	Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo	Atún encebollado	Pollo en salsa	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Salteado de verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada

MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin tomate frito)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones aliñado	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz refrito	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro de cerdo
Abadejo al horno	Tortilla patata	Hamburguesa de ternera	Queso	
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla, zanahoria	Aliño de tomate	Revuelto de Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con jamón cocido aliñado	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo de cerdo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada

SUGERENCIAS Y CONSEJOS

Llega el nuevo curso y con las mochilas cargadas de buenos propósitos, el nuestro es pretender alimentar a los escolares de la mejor forma posible. Por eso, estamos abiertos a sus comentarios y sugerencias sobre el menú que ofertamos.

CONSEJOS PARA CENAS	
SI EN ALMUERZO	CENA
Pescado	Huevo/ carne
Huevo	Carne/pescado
Carne	Pescado/huevo
Verdura cruda	Verdura cocinada
Verdura cocinada	Verdura cruda

LE PROPONEMOS

Hacer deporte en familia, si es posible, al aire libre



CONSEJOS DE HIGIENE

CÓMO DEBEN CEPILLARSE LOS DIENTES:

1. Cepillar después de cada comida
2. Como mínimo 3 veces al día
3. Sobre todo después del almuerzo

- De las encías a los dientes
- De arriba abajo en dientes superiores
- De abajo arriba en dientes inferiores
- No olvidemos la parte interior
- No olvidemos la lengua

- ☺ Usar el cepillo adecuado
- ☺ Cambiarlo cada 3 meses
- ☺ Cepillado durante 2 minutos
- ☺ Visita al dentista 1 vez al año mínimo
- ☺ No comer dulces entre horas y si lo haces, cepillar los dientes

RECETA DEL MES

TARTAleta DE FRUTAS Y YOGUR

Ingredientes: Mango, frambuesas, kiwi, manzana, plátano...o la que más nos guste (añadir unas gotas de zumo de naranja y evitaremos la oxidación de la fruta) y yogur natural

Elaboración: Cortar en trozos pequeños la fruta y verterla sobre una base de yogur. Y al frigorífico!!!



PÁGINAS DE INTERÉS

- <https://www.eroski.es/inspire/recetas/>
- <http://www.alimentacion.es/es/>