



CEIP Miguel de Delibes

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.

SCHOOL



| Mon 29 | Tue 30 | Wed 31 | Thu 1 | Fri 2 |
|---|--|---|---|--|
| AGOSTO | AGOSTO | AGOSTO | VACACIONES | VACACIONES |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| VACACIONES | VACACIONES | <p>Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras Meatballs in sauce with vegetables</p> <p>Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 609 Prot. 24 Lip. 31 H.C. 54</p> | <p>Pure de puerros Leak puree</p> <p>Huevos villaroy con lechuga y maíz Villroy eggs with salad</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 678 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 74</p> | <p>Lentejas guisadas Stewed lentils</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> |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| <p>Arroz con tomate Rice in tomato sauce</p> <p>Pollo estofado con verduras y patatas Chicken stew with vegetables</p> <p>Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, wholemead bread</p> <p>Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 30 H.C. 66</p> | <p>Coliflor rebozada Battered cauliflower</p> <p>Tortilla patata con lechuga y maíz Omelette 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>Pure de zanahoria ecologica Bio Carrrot puree</p> <p>Filete de lenguadina empanada con lechuga zanahoria y aceitunas Breaded sole fillet with Salad</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>Sopa de picadillo Ham and egg soup</p> <p>Lomo al ajillo asado con lechuga y zanahoria Baked pork loin with salad</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> |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| <p>Judias verdes salteadas Sauted green beans</p> <p>Cinta adobada 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>Brocoli rehogado Sauted brocoli</p> <p>Lasaña boloñesa Bolognese lassagna</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 796 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91</p> | <p>Judias 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> | <p>Puré de verdura Vegetables Puree</p> <p>Jamoncitos pollo asado con patatas Roast chicken with potatoes</p> <p>Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread</p> <p>Kcal. 618 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69</p> |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| <p>Macarrones integrales con pavo Macarroni with tomato and turkey</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 calabacin Gourgette puree</p> <p>Hamburguesa ternera plancha con lechuga, maíz y aceitunas Grilled veal burger with salad</p> <p>Manzana ecologica y leche, pan Bio apple and milk, bread</p> <p>Kcal. 768 Prot. 34 Lip. 34 H.C. 76</p> | <p>Arroz tres delicias Three delighs rice</p> <p>Tortilla Española con ensalada Omelette with salad</p> <p>Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, wholemead bread</p> <p>Kcal. 756 Prot. 22 Lip. 25 H.C. 106</p> | <p>Lentejas ecologicas guisadas Bio lentils stew</p> <p>Bacalao romana con ensalada Battered cod with salad</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 Ssauted brocoli with ham</p> <p>Escalope de pollo con patatas Breqded chicken 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, melocotón, melón
 plátano, sandía, uvas.

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

Sugerencias para la cena

| Mon 29 | Tue 30 | Wed 31 | Thu 1 | Fri 2 |
|--|---|---|---|--|
| AGOSTO | AGOSTO | AGOSTO | VACACIONES | VACACIONES |
| 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| VACACIONES | VACACIONES | - Arroz blanco - Calamar Plancha - Fruta y leche | - Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche | - Calabacín plancha - Tortilla de york - Fruta y leche |
| 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| - 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 |
| 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| - 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 |
| 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| - Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta y leche | - Pasta con tomate - Lenguado rebozado - Fruta y leche | - Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - 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



Artesanía
 Gastronómica
 Alcarreña