



CEIP Miguel Delibes

Menú mes de Septiembre



***Sugerencia del mes del Chef**
Septiembre saludable
Bienvenidos a clase

Nuevas guarniciones.

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

SCHOOL



Mon 31	Tue 1	Wed 2	Thu 3	Fri 4
AGOSTO	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES	VACACIONES
7	8	9	10	11
Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup Pollo guisado con patatas Roast chicken with potato Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 39 H.C. 66	Arroz con tomate Rice in tomato sauce Merluza horno con lechuga y zanahoria Baked hake with salad ADO: P Nectarina, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	Judías verdes ecológicas rehogadas con ajo y pimentón / Organic green beans sautéed with garlic and paprika ADO: B Albóndigas soja con cous Soya meatballs in sauce with copus cous ADO: SG Melón, y pan integral Fruit, bread ADO: G Kcal. 668 Prot. 26 Lip. 34 H.C. 82	Pasta integral al ajillo Garlic pasta ADO: HG Lacón al horno con lechuga y zanahoria Baked ham with salad Manzana, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 657 Prot. 27 Lip. 20 H.C. 87	Lentejas guisadas con verduras Lentils stewed with vegetables ADO: GB Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelet with salad ADO: H Sandía, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 664 Prot. 28 Lip. 29 H.C. 66
14	15	16	17	18
Pasta integral con tomate Whole wheat pasta with tomato ADO: HG Salmón en salsa con ensalada verde Salmon in sauce with salad ADO: P Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 626 Prot. 23 Lip. 21 H.C. 84	Judías blancas estofadas con verduras Stewed white beans with vegetables ADO: B Lomo al ajillo con lechuga y remolacha Garlic pork loin with salad Platano, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	Brócoli rehogado con cebolla Sautéed broccoli with onion Ragout pavo guisado con patata Roast turkey with potatoes Melón, y pan integral Fruit, bread ADO: G Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 22 H.C. 91	Crema de verduras de temporada Seasonal vegetable cream soup Huevos cocidos con pisto Boiled eggs with ratatouille ADO: H Manzana, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 640 Prot. 25 Lip. 27 H.C. 68	Arroz 3 delicias 3-delight rice Garbanzos salteados con cous cous y verduras Sautéed chickpeas with cous cous ADO: GB Sandía, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 692 Prot. 32 Lip. 49 H.C. 50
21	22	23	24	25
Espaguetis integrales con tomate Spagetti in tomato sauce ADO: GH Pescadilla horno con lechuga y tomate Baked hake with salad ADO: P Yogur, pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: LG Kcal. 642 Prot. 23 Lip. 19 H.C. 89	Lentejas eco con verduras Eco lentils stewed with vegetables ADO: GB Muslitos de pollo asado con patata Chicken thighs with potatoes Platano, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 718 Prot. 17 Lip. 31 H.C. 88	Paella de verduras Rice with vegetables Tortilla de patata con lechuga y maíz Potato omelet with salad ADO: H Melón, y pan integral Fruit, bread ADO: G Kcal. 795 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91	Coliflor rehogada con ajo y pimentón Cauliflower sautéed with garlic and paprika Lasaña boloñesa con ensalada mixta Bolognese lassagna with salad ADO: GH/LPM Manzana, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 617 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69	Sopa de cocido Cocido soup ADO: HG Garbanzos, verduras y pollo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew ADO: G Sandía, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 706 Prot. 30 Lip. 28 H.C. 74
28	29	30	1	2
Guisantes rehogados con jamón Sautéed peas with ham ADO: G Filete de pollo empanado con zanahoria y lechuga Breaded chicken breast with salad ADO: GH Yogur pan integral Fruit yoghurt, bread ADO: G Kcal. 819 Prot. 31 Lip. 32 H.C. 97	Judías pintas Eco estofadas Organic braised pinto beans ADO: G tortilla de calabacín con lechuga y maíz Courgette omelette with salad ADO: H Melón, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 69	Macarrones integrales boloñesa Pasta in bolognese sauce ADO: HG Abadejo al horno con ensalada verde Baked cod with salad ADO: P Manzana, y pan integral Fruit, bread ADO: G Kcal. 769 Prot. 31 Lip. 36 H.C. 69	OCTUBRE	OCTUBRE

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

Leyenda ADO:
Lacteo: L | Gluten: G | Soja: S | Sésamo: E | Legumbres: B |
Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F
Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



Reconoce nuestros
productos ecológicos.

