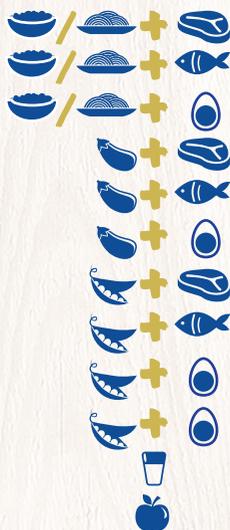


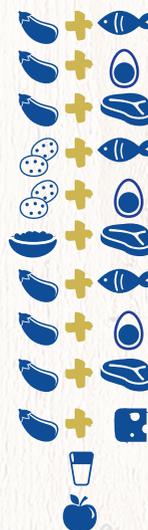
recomendaciones para la cena

Le sugerimos los grupos de alimentos más adecuados para la cena de sus hijos e hijas, para completar la dieta equilibrada del día. Estas orientaciones pueden ayudarle a planificar las cenas semanales para que sean variadas y saludables.

ALMUERZO



CENA



este mes

Nuevo curso con energía renovada

Arranca el curso y tenemos que mantenernos en forma, con vitalidad y preservando todas las vitaminas que hemos acumulado durante las vacaciones de verano.

Dieta saludable con productos de temporada:

Aprovecha las frutas como las ciruelas, los últimos melocotones, melones y sandías. Disfrutaremos de las primeras uvas y de buenas manzanas. También nos deleitaremos con los pimientos, las berenjenas, los calabacines, los pepinos y el hinojo.

Coca de escalivada con romesco

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/ensaladas-verduras/coca-escalivada-romesco-29573.html>

Tortilla con espinacas y queso

<https://www.hogarmania.com/cocina/recetas/huevos/rollitos-tortilla-espinacas-queso-334.html>

Tradiciones y fiestas para celebrar en familia:

Este mes podemos continuar disfrutando con las fiestas mayores y las ferias de la vendimia, con demostraciones gastronómicas de productos de nuestra tierra.

Fiestas de Santa Tecla (23 de septiembre)

Fiestas de la Mercè (24 de septiembre)

Fiestas de la Misericordia (25 de septiembre)

10 meses causas



Queremos la Paz

¡Amar es la única solución!

Dos no se pelean si uno no quiere.
Ante los conflictos siempre se puede encontrar la mediación y el consenso ... sólo tienes que proponértelo.



BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023

1ª SEMANA		BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023												JUEVES 8				VIERNES 9			
														Espirales (G) con salsa de tomate Escalopa de pollo (G,L) Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada				Lentejas a la riojana (chorizo(L*) y verduras) Filete de merluza al horno (P) Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
LUNES 12		MARTES 13				MIÉRCOLES 14				JUEVES 15				VIERNES 16+							
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano				Garbanzos guisados Filete de merluza al horno con base de cebolla (P) Lechuga, maiz y soja (SO) Yogurt (L)				Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso (L) Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada				Sopa de caldo con pasta (G,H*) Colitas de rape a la marinera (P,ML,C) Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada							
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.							
583	76 24 20 862 101 31 36	582	55 24 31 750 59 21 38	574	62 28 19 759 58 46 38	614	64 24 31 727 65 30 39	576	72 20 21 761 76 24 29												
LUNES 19		MARTES 20				MIÉRCOLES 21				JUEVES 22				VIERNES 23							
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lechuga, maiz y zanahoria		Lentejas guisadas con verduritas (S) Tortilla de espinacas (H) Lechuga, pepino y olivas				Macarrones (G) con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja (SO) Yogurt (L)				Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada				Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada							
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.							
597	78 23 22 835 90 33 39	620	81 23 23 766 93 26 32	583	62 24 23 854 63 46 47	601	68 15 31 749 86 26 34	593	54 28 30 724 58 30 31												
LUNES 26		MARTES 27				MIÉRCOLES 28				JUEVES 29				VIERNES 30							
Judía verde , calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno (P) Lechuga, olivas y soja (SO)		Sopa de verduritas (G,H*) Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada				Arroz con verduritas Bacalao al horno (P) Lechuga, tomate y maiz Yogurt (L)				Judías pintas guisadas (S) Tortilla de calabacin (H) Lechuga, olivas y soja (SO) Fruta de temporada				Espirales (G,H*) al estilo italiano (G) (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada							
INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Yogurt (L)	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.	INF.	Fruta de temporada	PRI.							
607	68 24 29 740 71 31 38	573	70 28 17 760 78 40 30	599	66 27 25 790 83 35 35	672	90 24 24 760 84 33 34	576	84 25 15 796 99 36 29												

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
 COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
 Y ACEITE ALTO OLEICO
 LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL
TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



Valores nutricionales:
 INF. (3-8 AÑOS)
 PRI.: (9-12 AÑOS)
 Naranja: Energía (Kcal)
 Azul: hidratos de carbono (g)
 Rojo: proteínas (g)
 Amarillo: grasas (g)



1ª SEMANA														JUEVES					8				VIERNES				9																																																																																																																																																																												
<p>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</p>														Espirales con salsa de tomate					Escalopa de pollo				Lechuga, olivas y maiz				Fruta de temporada	Lentejas estofadas con verduras				Filete de merluza al horno	Variedad de ensaladas				Fruta de temporada																																																																																																																																																																		
INF.														PRI.					INF.				PRI.	INF.				PRI.																																																																																																																																																																											
689														94					23				25	960				117	32				42	677				90	30				29	817				87	42				34																																																																																																																																																		
LUNES					12					MARTES					13					MIERCOLES					14					JUEVES					15					VIERNES					16+																																																																																																																																																										
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin					Bistec de pollo al horno					Lechuga, zanahoria y pepino					Crema de verduras de temporada					Tortilla de patatas					Espirales con aceite y oregano					Garbanzos estofados con espinacas					Filete de merluza al horno con base de cebolla					Lechuga, maiz y soja					Borraja con patata					Filete de pavo con loncha de queso					Lechuga, olivas y tomate					Sopa de caldo con pasta					Colitas de rape a la marinera					Lechuga, zanahoria y maiz																																																																																																																																	
INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Yogurt (L)					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.																																																																																																																																	
583					76					24					20					862					101					31					36					590					55					24					31					750					59					21					38					574					63					27					21					759					58					46					38					614					64					24					31					727					65					30					39					576					72					20					21					761					76					24					29				
LUNES					19					MARTES					20					MIERCOLES					21					JUEVES					22					VIERNES					23																																																																																																																																																										
Arroz con salsa de tomate casero					Filete de gallo al horno					Lachuga, maiz y zanahoria					Lentejas guisadas con verduras (S)					Tortilla de espinacas					Lechuga, pepino y olivas					Macarrones con aceite de oliva y oregano					Jamoncitos de pollo al horno a la naranja					Lechuga, zanahoria y soja (SO)					Garbanzos con patata y aceite de oliva					Hamburguesa de coliflor y queso					Lechuga, tomate y olivas					Brócoli con patata y aceite de oliva					Filet de merluza con salsa de tomate					Champiñones																																																																																																																																	
INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Yogurt (L)					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.																																																																																																																																	
597					78					23					22					835					90					33					39					620					81					23					23					766					93					26					32					583					62					24					23					854					63					46					47					601					68					15					31					749					86					26					34					593					54					28					30					624					58					30					31				
LUNES					26					MARTES					27					MIERCOLES					28					JUEVES					29					VIERNES					30																																																																																																																																																										
Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva					Filete de merluza al horno					Lechuga, olivas y soja (SO)					Sopa de verduras					Bistec de pollo al horno					Mezcla de setas					Arroz con verduras					Bacalao al horno (P)					Lechuga, tomate y maiz					Judias pintas guisadas					Huevos duros con base de tomate					Lechuga, olivas y soja (SO)					Espirales al estilo italiano (G)					(salsa de tomate casero)					Estofado de pavo					Lechuga, pepino y zanahoria																																																																																																																												
INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Yogurt (L)					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.					INF.					Fruta de temporada					PRI.																																																																																																																																	
607					68					24					29					740					71					31					38					573					70					28					17					760					78					40					30					599					66					27					25					790					83					35					35					672					90					24					24					760					84					33					34					576					84					25					15					796					99					36					29				

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



1ª SEMANA														JUEVES					VIERNES														
														Espirales con salsa de tomate					Lentejas guisadas con verduras														
														Colas de rape al horno					Filete de merluza al horno														
														Lechuga, olivas y maiz					Variedad de ensaladas														
LUNES														JUEVES					VIERNES														
12														15					16+														
MARTES														13					14														
Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacin Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, zanahoria y pepino														Crema de verduras de temporada Tortilla de patatas Espirales con aceite y oregano					Garbanzos estofados con espinacas Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja					Borrajá con patata Canelones de espinacas Lechuga, tomate y olivas					Sopa de caldo vegetal con pasta Colas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz				
INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.					INF. Fruta de temporada PRI.														
583 76 24 20 840 110 18 36 562 55 24 31 750 75 17 35 544 63 27 21 860 75 43 43 614 64 24 31 930 95 28 50 576 72 20 21 661 76 24 29																																	
LUNES														MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
19														20					21					22					23				
Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria														Lentejas guisadas con verduras Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas					Macarrones con aceite de oliva y oregano Merluza al horno a la naranja Lechuga, zanahoria y soja					Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas					Brócoli con patata y aceite de oliva Albondigas de merluza con salsa de tomate Champiñones				
INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.					INF. Fruta de temporada PRI.					INF. Fruta de temporada PRI.									
597 78 23 22 835 90 33 39 620 81 23 23 766 93 26 32 583 62 24 23 790 70 36 41 601 68 15 31 749 86 26 34 593 54 28 30 624 58 30 31																																	
LUNES														MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES				
26														27					28 30					29 31					30				
Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja														Sopa de verduras Tortilla de calabacin Mezcla de setas					Arroz con verdritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz					Judias pintas guisadas Huevos duros con base de tomate Lechuga, olivas y soja					Espirales al estilo italiano (con salsa de tomate casero) Salmón al horno Lechuga, pepino y zanahoria				
INF. Fruta de temporada PRI.														INF. Fruta de temporada PRI.					INF. Fruta de temporada PRI.					INF. Fruta de temporada PRI.									
607 68 24 29 740 71 31 38 590 70 28 17 670 80 26 26 599 66 27 25 790 83 35 35 672 90 24 24 840 99 35 34 576 84 25 15 850 98 38 35																																	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL

Valores nutricionales:
INF. (3-8 AÑOS)
PRI.: (9-12 AÑOS)



					JUEVES		8	VIERNES		9		
1ª SEMANA							<p>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</p>		<p>Pasta S/G con salsa de tomate</p> <p>Pollo rebozado con harina de maiz</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas a la riojana (chorizo y verduras)</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de lechugas</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16		
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de jamón</p> <p>Espirales (S/G) con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con loncha de queso</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta (S/G)</p> <p>Colitas de rape a la marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>			
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23		
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones (S/G) con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Garbanzos y patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Albondigas de ternera con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>			
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30		
4ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta (S/G)</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt</p>		<p>Espirales (S/G) al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>			

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLÓGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





MENU SEPTIEMBRE 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN LACTOSA



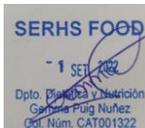
					JUEVES	8	VIERNES	9		
1ª SEMANA					<p>Espirales con salsa de tomate</p> <p>Escalopa de pollo sin leche</p> <p>Lechuga, olivas y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduras</p> <p>Filete de merluza al horno</p> <p>Variedad de ensaladas</p> <p>Fruta de temporada</p>			
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Lechuga, zanahoria y pepino</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Crema de verduritas de temporada</p> <p>Revuelto de champiñones</p> <p>Espirales con aceite y oregano</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Garbanzos estofados</p> <p>Filete de merluza al horno con base de cebolla</p> <p>Lechuga, maiz y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Borrajá con patata</p> <p>Filete de pavo con queso (S/L)</p> <p>Lechuga, olivas y tomate</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de caldo con pasta</p> <p>Colas de rape con salsa marinera</p> <p>Lechuga, zanahoria y maiz</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	<p>Arroz con salsa de tomate casero</p> <p>Filete de gallo al horno</p> <p>Lachuga, maiz y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Lentejas guisadas con verduritas</p> <p>Tortilla de espinacas</p> <p>Lechuga, pepino y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Macarrones con aceite de oliva y oregano</p> <p>Jamoncitos de pollo al horno</p> <p>Salsa de naranja</p> <p>Lechuga, zanahoria y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Garbanzos con patata y aceite de oliva</p> <p>Hamburguesa de coliflor y queso</p> <p>Lechuga, tomate y olivas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Brócoli con patata y aceite de oliva</p> <p>Fingers de pescado con salsa de tomate</p> <p>Champiñones</p> <p>Fruta de temporada</p>	
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
4ª SEMANA	<p>Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva</p> <p>Filete de merluza al horno (P)</p> <p>Lechuga, olivas y soja (SO)</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Sopa de verduritas con pasta</p> <p>Bistec de pollo al horno</p> <p>Mezcla de setas</p> <p>Fruta de temporada</p>		<p>Arroz con verduritas</p> <p>Bacalao al horno</p> <p>Lechuga, tomate y maiz</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Judías pintas guisadas</p> <p>Huevos duros con base de tomate</p> <p>Lechuga, olivas y soja</p> <p>Yogurt de soja</p>		<p>Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero)</p> <p>Estofado de pavo</p> <p>Lechuga, pepino y zanahoria</p> <p>Fruta de temporada</p>	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODO LOS MIÉRCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL



					JUEVES	8	VIERNES	9		
1ª SEMANA					Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Tortilla francesa Variedad de ensaladas Fruta de temporada			
	LUNES	12	MARTES	13	MIÉRCOLES	14	JUEVES	15	VIERNES	16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Lomo al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Fingers de pollo Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada	
	LUNES	19	MARTES	20	MIÉRCOLES	21	JUEVES	22	VIERNES	23
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de pavo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de calabacín Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada	
	LUNES	26	MARTES	27	MIÉRCOLES	28	JUEVES	29	VIERNES	30
4ª SEMANA	Judía verde, calabaza y patata con aceite de oliva Tortilla de patatas Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Salchichas al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judías pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada	

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIÑADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA





MENU SEPTIEMBRE 2022

CEIP MARIA ZAMBRANO

MENU SIN FRUTOS SECOS



					JUEVES		8	VIERNES		9				
1ª SEMANA					<h2>BIENVENIDOS AL COMEDOR 2022 - 2023</h2>									
					Espirales con salsa de tomate Escalopa de pollo Lechuga, olivas y maiz Fruta de temporada		Lentejas a la riojana (chorizo y verduras) Filete de merluza al horno Variedad de ensaladas Fruta de temporada							
LUNES		12	MARTES		13	MIERCOLES		14	JUEVES		15	VIERNES		16
2ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate, cebolla y calabacín Bistec de pollo al horno Lechuga, zanahoria y pepino Fruta de temporada		Crema de verduritas de temporada Revuelto de jamón Espirales con aceite y oregano Fruta de temporada		Garbanzos estofados Filete de merluza al horno con base de cebolla Lechuga, maiz y soja Yogurt		Borraja con patata Filete de pavo con loncha de queso Lechuga, olivas y tomate Fruta de temporada		Sopa de caldo con pasta Colitas de rape a la marinera Lechuga, zanahoria y maiz Fruta de temporada					
	LUNES		19	MARTES		20	MIERCOLES		21	JUEVES		22	VIERNES	
3ª SEMANA	Arroz con salsa de tomate casero Filete de gallo al horno Lachuga, maiz y zanahoria Fruta de temporada		Lentejas guisadas con verduritas Tortilla de espinacas Lechuga, pepino y olivas Fruta de temporada		Macarrones con aceite de oliva y oregano Jamoncitos de pollo al horno Salsa de naranja Lechuga, zanahoria y soja Yogurt		Garbanzos con patata y aceite de oliva Hamburguesa de coliflor y queso Lechuga, tomate y olivas Fruta de temporada		Brócoli con patata y aceite de oliva Albóndigas de ternera con salsa de tomate Champiñones Fruta de temporada					
	LUNES		26	MARTES		27	MIERCOLES		28	JUEVES		29	VIERNES	
4ª SEMANA	Judia verde, calabaza y patata con aceite de oliva Filete de merluza al horno Lechuga, olivas y soja Fruta de temporada		Sopa de verduritas Bistec de pollo al horno Mezcla de setas Fruta de temporada		Arroz con verduritas Bacalao al horno Lechuga, tomate y maiz Yogurt		Judias pintas guisadas Huevos duros con salsa de tomate Lechuga, olivas y soja Yogurt		Espirales al estilo italiano (salsa de tomate casero) Estofado de pavo Lechuga, pepino y zanahoria Fruta de temporada					

EL MENU SE ACOMPAÑA CON PAN Y AGUA
COCINADO Y ALIADO CON ACEITE DE OLIVA
Y ACEITE ALTO OLEICO
LEGUMBRES ECOLOGICAS, PASTA Y ARROZ INTEGRAL



NINGUN PRODUCTO CONTIENE ACEITE DE PALMA

Una alimentación saludable



TODOS LOS MIERCOLES SE OFRECERÁ PAN INTEGRAL