



Menú General

septiembre de 2021

Los menús van acompañados de pan moreno y de agua.

Los jueves el alumnado junto con familias voluntarias trabajan en el huerto escolar y facilitan a la cocina hierbas y aromáticos que se incorporan en las recetas. ¡Buen provecho!



¡Bienvenidos al nuevo curso escolar!



VIERNES	10
MACARRONES INTEGRALES CON SALSA DE TOMATE (ajo, cebolla, zanahoria, tomate, orégano)	
PECHUGA DE POLLO CON EMPANADO CASERO (huevo, pan rallado)	
LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ZANAHORIA Y ACEITUNAS	
FRUTA DE TEMPORADA	

Sugerencia de cena:

Quesadillas mexicanas / Fruta

LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas y/o calabaza, hierbas aromáticas)	ARROZ DE PESCADO (nabo, puerros, tomate, zanahoria, cebolla, apio, perejil)	GARBANZOS CON TREMPÓ	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (pollo, gallina, ternera, nabo, apio, puerros, zanahoria, cebolla)	PURÉ DE CALABAZA (calabaza, cebolla, puerros, patata, curry)
RABAS DE CALAMAR CASERAS (huevo, pan rallado)	FILETE DE PAVO A LA PLANCHA CON ORÉGANO	PASTEL DE ATÚN (puré de patata, salsa de tomate y verduras, atún)	TORTILLA DE PATATA Y CEBOLLA	ALBÓNDIGAS DE CARNE MIXTA CON SALSA DE TOMATE (cebolla, tomate, zanahoria, mejorana, tomillo) Y PATATA
LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia)	VERDURAS DE TEMPORADA AL VAPOR	YOGUR NATURAL o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA
TOMATE Y ACEITUNAS				
FRUTA DE TEMPORADA				
Sugerencia de cena: Ensalada de puerro y verduras al vapor con huevo cocido / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y merluza a la espalda con pan / Fruta	Sugerencia de cena: Salteado de arroz con verduras y pollo / Fruta	Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia)	GARBANZOS ALIÑADOS (patata, pimentón dulce, huevo cocido)	PURÉ DE ZANAHORIA (zanahoria, cebolla, puerros, patata)	ALUBIAS BLANCAS ESTOFADAS CON VERDURAS (cebolla, tomate, zanahoria, patata, hierbas aromáticas)	ARROZ CALDOSO DE VERDURAS (cebolla, apio, nabo, guisantes, zanahoria, caldo y canela)
ZANAHORIA, REMOLACHA Y ACEITUNAS VERDES	BOQUERONES ENHARINADOS	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA	TORTILLA A LA FRANCESCA CON PEREJIL	FILETE DE GALLINETA AL HORNO
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (cebolla, zanahoria, pimiento, tomate, carne picada)	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ESCAROLA Y ZANAHORIA	PATATAS Y VERDURA AL VAPOR CON MAHONESA OPCIONAL	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ZANAHORIA Y MAÍZ	SALSA DE PIMENTOS, TOMATE Y PATATA PANADERA
YOGUR NATURAL o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL o FRUTA
Sugerencia de cena: Espárragos salteados y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Sugerencia de cena: Raolas de verduras de temporada con arroz / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta	Sugerencia de cena: Ruta de puerro y champiñones con filete de pavo / Fruta	Sugerencia de cena: Hamburguesa vegetal y ensalada de cuscús / Fruta
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	
ARROZ 3 DELICIAS CASERO (guisantes, zanahoria, judías verdes y jamón cocido)	GUISO DE GARBANZOS CON VERDURAS (cebolla, tomate, acelgas, espinacas y/o calabaza)	SOPA DE FIDEOS INTEGRALES (pollo, gallina, ternera, nabo, apio, puerros, zanahoria, cebolla)	PURÉ DE CALABACÍN (calabacín, cebolla, puerros, patata)	
MERLUZA REBOZADO CASERO (huevo, pan rallado)	TORTILLA DE CALABACÍN	POLLO ASADO AL LIMÓN (cebolla, tomate, zanahoria)	PIZZA MARGARITA	
LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), TOMATE Y MAÍZ	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia)	PATATA AL HORNO	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) CEBOLLA Y TOMATE	
FRUTA DE TEMPORADA	ZANAHORIA, TOMATE Y FRUTA DE TEMPORADA	YOGUR NATURAL o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	
Sugerencia de cena: Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Sugerencia de cena: Patata y verdura al vapor con salmón a la plancha / Fruta	Sugerencia de cena: Ensalada y falafel de garbanzos con salsa / Fruta	Sugerencia de cena: Sopa con verduras y huevo cocido / Fruta	