



María Colomer Valiente
Dietista-Nutricionista
Col. IB00005

Menú consensuado en la comisión de comedor



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	

LUNES13	MARTES14	MIÉRCOLES15	JUEVES16	VIERNES17
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	FRUTA DE TEMPORADA	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), CEBOLLA, TOMATE Y MAÍZ	FRUTA DE TEMPORADA
TOMATE Y ACEITUNAS	YOGUR NATURAL o FRUTA	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
FRUTA DE TEMPORADA	Sugerencia de cena:	Salteado de arroz con verduras y pollo / Fruta	Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Ensalada y pizza casera margarita / Fruta
Sugerencia de cena:	Ensalada de patata y verduras al vapor con huevo cocido / Fruta			
LUNES20	MARTES21	MIÉRCOLES22	JUEVES23	VIERNES24
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 FRANCESA CON PEREJIL	FILETE DE GALLINETA AL HORNO
MACARRONES INTEGRALES A LA BOLOÑESA (cebolla, zanahoria, pimienta, tomate, carne picada)	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia), ESCAROLA Y ZANAHORIA	PATATAS Y VERDURA AL VAPOR CON MAHONESA OPCIONAL	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia)	SALSA DE PIMIENTOS, TOMATE Y PATATA PANADERA
YOGUR NATURAL o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	ZANAHORIA Y MAÍZ	YOGUR NATURAL o FRUTA
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:
Espárragos salteados y tortilla de patata y cebolla / Fruta	Raolas de verduras de temporada con arroz / Fruta	Sopa y lenguado enharinado con ensalada / Fruta	Filete de patata y champiñones con filete de pavo / Fruta	Hamburguesa vegetal y ensalada de cuscús / Fruta
LUNES27	MARTES28	MIÉRCOLES29	JUEVES30	
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),	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia)	PATATA AL HORNO	LECHUGAS VARIADAS (iceberg, roble, endivia) CEBOLLA Y TOMATE	
TOMATE Y MAÍZ	ZANAHORIA, TOMATE Y	YOGUR NATURAL o FRUTA	FRUTA DE TEMPORADA	
FRUTA DE TEMPORADA	FRUTA DE TEMPORADA	Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	
Sugerencia de cena:	Sugerencia de cena:	Ensalada y falafel de garbanzos con salsa / Fruta	Sopa con verduras y huevo cocido / Fruta	
Espirales de legumbre con verduras / Fruta	Patata y verdura al vapor con salmón a la plancha / Fruta			