

# MENÚ SEPTIEMBRE



| LUNES  | MARTES  | MIÉRCOLES  | JUEVES   | VIERNES  |
|--|---|--|--|--|
|  |   |  |  | VACACIONES   |
| LUNES 4  | MARTES 5  | MIÉRCOLES 6  | JUEVES 7   | VIERNES 8  |
| VACACIONES   | VACACIONES  | VACACIONES   | TALLARINES A LA CARBONARA<br>TORTILLA DE PATATA CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 697,25    Lip.: 26,73<br>Prot.: 23,50    H.C.: 92,64 | JUDÍAS BLANCAS CON CHORIZO<br>SALMÓN, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 793,99    Lip.: 35,38<br>Prot.: 38,08    H.C.: 79,29                                    |
| LUNES 11   | MARTES 12   | MIÉRCOLES 13   | JUEVES 14  | VIERNES 15   |
| PAELLA DE CARNE<br>RABAS DE CALAMAR EN SALSA MARINERA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 759,15    Lip.: 25,11<br>Prot.: 40,25    H.C.: 90,57                    | CREMA DE PUERROS<br>ALBÓNDIGAS CON TOMATE<br>YOGUR SABORES Y PAN<br><br>Kcal: 824,25    Lip.: 33,46<br>Prot.: 26,59    H.C.: 74,07                    | MACARRONES A LA BOLONESA<br>JAMONCITOS DE POLLO AL HORNO CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 786,37    Lip.: 35,18<br>Prot.: 50,23    H.C.: 68,83 | LENTEJAS CON ARROZ<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VERDE<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 627,09    Lip.: 21,00<br>Prot.: 37,33    H.C.: 72,17             | JUDÍAS VERDES CON PATATA Y SOFRITO DE CEBOLLA<br>TERNERA GUISADA, CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 855,76    Lip.: 50,92<br>Prot.: 34,88    H.C.: 62,94 |
| LUNES 18   | MARTES 19   | MIÉRCOLES 20   | JUEVES 21  | VIERNES 22   |
| JUDÍAS PINTAS CON ARROZ<br>FILETE DE MERLUZA EN SALSA VASCA, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 617,66    Lip.: 21,60<br>Prot.: 35,75    H.C.: 70,02 | ACELGAS CON PATATAS<br>PECHUGA DE POLLO EMPANADA, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 862,62    Lip.: 33,23<br>Prot.: 22,09    H.C.: 92,66 | ARROZ NEGRO<br>TORTILLA DE PATATA, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 679,28    Lip.: 22,40<br>Prot.: 20,33    H.C.: 96,80                       | CREMA DE SETAS<br>LOMO DE CERDO EN SALSA DE ALMENDRAS<br>YOGUR SABORES Y PAN<br><br>Kcal: 762,84    Lip.: 19,93<br>Prot.: 32,41    H.C.: 57,81             | ESPAGUETIS CON ATÚN, TOMATE Y HUEVO<br>REDONDO DE PAVO EN SALSA DE CHAMPIÑONES<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 702,68    Lip.: 28,68<br>Prot.: 28,86    H.C.: 84,02       |
| LUNES 25   | MARTES 26   | MIÉRCOLES 27   | JUEVES 28  | VIERNES 29   |
| ARROZ CALDOSO<br>RABAS DE CALAMAR EN SALSA AMERICANA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 685,26    Lip.: 15,62<br>Prot.: 41,13    H.C.: 65,14                     | CREMA DE CALABACÍN<br>PECHUGAS DE POLLO EN SALSA ESPAÑOLA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 827,55    Lip.: 48,81<br>Prot.: 36,30    H.C.: 60,09     | SOPA DE LETRAS CON HUEVO<br>CANELONES DE CARNE, CON TOMATE NATURAL<br>YOGUR SABORES Y PAN<br><br>Kcal: 530,74    Lip.: 18,15<br>Prot.: 17,19    H.C.: 83,79  | LENTEJAS ESTOFADAS<br>SALMÓN, CON LECHUGA<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 492,84    Lip.: 22,26<br>Prot.: 14,34    H.C.: 58,59                          | JUDÍAS VERDES CON PATATAS<br>TERNERA GUISADA, CON TOMATE NATURAL<br>FRUTA FRESCA Y PAN<br><br>Kcal: 832,84    Lip.: 48,92<br>Prot.: 34,74    H.C.: 61,89                     |

## RECUERDA

- Alimentos como las frutas, frutos secos, verduras, hortalizas, cereales como el arroz y la pasta, legumbres, productos lácteos, pan y aceite de oliva deben ser la base de nuestra dieta.
- Productos como la bollería, repostería, snack, "chucherías" y embutidos sólo deberían tomarse de forma ocasional.
- La cena es el mejor momento del día para complementar la comida del menú escolar. Debe ser consumida a una hora no muy tardía para evitar que la proximidad al momento del sueño impida que los niños duerman bien.
- Como platos propios de la cena se sugieren sopas, purés, huevos... siempre complementando la comida.
- Es importante la ingesta de fruta en los postres. La toma de lácteos no debe sustituir a la fruta.