CEIP Héroes del 2 de Mayo

Menú mes de Septiembre

Nuevas guarniciones.

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

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
31	**1**	**2**	**3**	**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 ADO: LG 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 maiz Potato omelet with salad ADO: H Sandia, 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 Sauteed 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 Sauted chickpeas with cous cous ADO: GB Sandia, 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 wiith vegetables Tortilla de patata con lechuga y maiz 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:GHLPM, 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 Sandia, y pan Fruit, bread ADO: G Kcal. 706 Prot. 30 Lip. 28 H.C. 74
28	**29**	**30**	**1**	**2**
Guisantes rehogados con jamon Sauteed peas with ham ADO: G Filete de pollo empanado con zanahoria y lechuga Breadde 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 calabacin con lechuga y maiz 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 bologbesse 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.