

# ÍNDICE MENÚS SEPTIEMBRE 2017

1.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Genérico)</a>	.....	Pág. 2
2.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin lactosa)</a>	.....	Pág. 3
3.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin lentejas)</a>	.....	Pág. 4
4.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin carne)</a>	.....	Pág. 5
5.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin cerdo)</a>	.....	Pág. 6
6.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin frutos secos)</a>	.....	Pág. 7
7.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin gluten)</a>	.....	Pág. 8
8.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin huevo)</a>	.....	Pág. 9
9.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin tomate frito)</a>	.....	Pág. 10
10.	<a href="#">Menú Septiembre 17 (Sin lactosa y fructosa)</a>	.....	Pág. 11
11.	<a href="#">Sugerencias y consejos</a>	.....	Pág. 12

# MENÚ SEPTIEMBRE 17

LUNES 11			MARTES 12			MIÉRCOLES 13			JUEVES 14			VIERNES 15		
Macarrones con salsa de tomate			Patatas marinera			Potaje de garbanzos con acelgas			Arroz tres delicias casero			Lentejas estofadas		
Muslitos de pollo en salsa			Ensalada de romanilla, maíz, zanahoria y cebolla			Tortilla francesa			Salmón al horno			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz		
Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria, tomate y cebolla			Pan blanco, agua y fruta			Ensalada de romanilla y tomate			Zanahorias al ajillo			Huevo cocido		
Pan integral, agua y fruta						Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogurt		
662,65 Kcal 21,3 gr. P 20,8 gr. L 97,6 gr. C			673,63 Kcal 25,5 gr. P 22,2 gr. L 92,9 gr. C			637,98 Kcal 21,9 gr. P 24,9 gr. L 81,6 gr. C			714,90 Kcal 26,7 gr. P 22,3 gr. L 102,3 gr. C			626,02 Kcal 23,0 gr. P 22,7 gr. L 82,4 gr. C		
LUNES 18			MARTES 19			MIÉRCOLES 20			JUEVES 21			VIERNES 22		
Arroz con salsa de tomate			Cascote			Espirales a la napolitana			Lentejas con arroz y verduras			Guiso de patatas con magro de cerdo		
Abadejo al horno			Tortilla de patatas			Hamburguesa de ternera			Aliño de tomate			Revuelto de judías verdes		
Ensalada de lechuga, cebolla, zanahoria y brotes de soja			Zanahorias salteadas			Ensalada de romanilla, zanahoria y cebolla			Queso fresco			Pan blanco, agua y fruta		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y yogurt			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta					
682,96 Kcal 19,6 gr. P 22,8 gr. L 99,9 gr. C			638,54 Kcal 20,6 gr. P 24,0 gr. L 83,6 gr. C			703,88 Kcal 24,3 gr. P 23,8 gr. L 90,9 gr. C			617,88 Kcal 22,2 gr. P 19,7 gr. L 88,6 gr. C			671,65 Kcal 25,7 gr. P 22,7 gr. L 91,2 gr. C		
LUNES 25			MARTES 26			MIÉRCOLES 27			JUEVES 28			VIERNES 29		
Crema de calabacín			Pajaritas con tomate			Potaje de garbanzos			Arroz tres delicias casero			Potaje de alubias		
Cinta de lomo de cerdo al horno			Atún al horno encebollado			Ensalada de lechuga, maíz, zanahoria y cebolla			Tilapia al horno y al limón			Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y maíz		
Patatas panaderas			Repollo salteado			Huevo cocido			Ensalada de romanilla y tomate			Queso fresco		
Pan integral, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta			Pan blanco, agua y fruta		
654,69 Kcal 23,6 gr. P 22,2 gr. L 90,0 gr. C			685,29 Kcal 25,5 gr. P 22,7 gr. L 94,8 gr. C			619,40 Kcal 22,6 gr. P 23,0 gr. L 81,1 gr. C			702,73 Kcal 22,7 gr. P 23,3 gr. L 101,0 gr. C			606,37 Kcal 21,8 gr. P 21,0 gr. L 82,7 gr. C		

## ALÉRGENOS



# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin lactosa)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón al horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro
Abadejo al horno	Tortilla de patata	Hamburguesa	Cinta de lomo	Huevo cocido
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla y zanahoria	Aliño de tomate	Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Pollo en salsa
Patatas panaderas	Salteado de verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada

# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin lentejas)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Macarrones con tomate
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón al horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Crema de verduras	Guiso de patata con magro
Abadejo al horno	Tortilla de patata	Hamburguesa	Jamón cocido	Huevo cocido
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla y zanahoria	Aliño de tomate	Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Pollo en salsa
Patatas panaderas	Salteado de verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada

# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin carne)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate  Ensalada	Patatas marinera  Ensalada	Potaje de garbanzos  Tortilla francesa  Ensalada de romanilla y tomate	Arroz tres delicias  Salmón horno  Zanahorias al ajillo	Lentejas estofadas  Huevo cocido  Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate  Abadejo al horno  Ensalada	Cascote  Tortilla patata  Zanahorias salteadas	Espirales a la napolitana  Tortilla francesa  Ensalada de romanilla, zanahoria	Lentejas con arroz y verduras  Queso  Aliño de tomate	Guiso de patata   Revuelto de Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín  Merluza  Patatas panaderas	Pajaritas con tomate  Atún encebollado  Repollo salteado	Potaje de garbanzos  Huevo cocido  Ensalada	Arroz tres delicias  Tilapia al limón  Ensalada	Potaje de alubias  Queso  Ensalada

# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin cerdo)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata
Abadejo al horno	Tortilla patata	Tortilla francesa	Queso	Revuelto de Judías verdes
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla, zanahoria	Aliño de tomate	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Merluza	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada

# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin frutos secos)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata
Abadejo al horno	Tortilla patata	Hamburguesa de ternera	Queso	Revuelto de Judías verdes
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla, zanahoria	Aliño de tomate	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta lomo cerdo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada

# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin gluten)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón al horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro
Abadejo al horno	Tortilla patata	Cinta de lomo	Queso	Revuelto de judías verdes
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla y zanahorias	Aliño de tomate	
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada



# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin huevo)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones con salsa de tomate	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Filete de pollo	Merluza en salsa	Jamón serrano
Ensalada		Calabacín salteado	Salteado de verduras	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz en salsa de tomate	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro
Abadejo al horno	Albóndigas con salsa	Hamburguesa de ternera	Queso	Jamón cocido
Ensalada	Zanahorias salteadas	Calabacín salteado	Aliño de tomate	Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con tomate	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo	Atún encebollado	Pollo en salsa	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Salteado de verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada

# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin tomate frito)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones aliñado	Patatas marinera	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Salmón horno	Huevo cocido
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias al ajillo	Ensalada
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz refrito	Cascote	Espirales a la napolitana	Lentejas con arroz y verduras	Guiso de patata con magro de cerdo
Abadejo al horno	Tortilla patata	Hamburguesa de ternera	Queso	
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla, zanahoria	Aliño de tomate	Revuelto de Judías verdes
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Pajaritas con jamón cocido aliñado	Potaje de garbanzos	Arroz tres delicias	Potaje de alubias
Cinta de lomo de cerdo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Queso
Patatas panaderas	Repollo salteado	Ensalada	Ensalada	Ensalada

# MENÚ SEPTIEMBRE 17 (sin lactosa y fructosa)

LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
Macarrones aliñado	Patatas marinera sin tomate	Potaje de garbanzos sin tomate	Arroz tres delicias	Lentejas estofadas sin tomate
Muslito de pollo	Ensalada	Tortilla francesa	Merluza	Jamón serrano
Ensalada		Ensalada de romanilla y tomate	Zanahorias ajillo	Ensalada
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
Arroz aliñado	Cascote sin tomate	Espirales aliñados	Lentejas con arroz y verduras sin tomate	Guiso de patata con magro sin tomate
Abadejo al horno	Tortilla de patata	Hamburguesa	Cinta de lomo	Huevo cocido
Ensalada	Zanahorias salteadas	Ensalada de romanilla y zanahoria	Ensalada	Judías verdes
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR
LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
Crema de calabacín	Macarrones aliñado con jamón cocido	Potaje de garbanzos sin tomate	Arroz tres delicias	Potaje de alubias sin tomate
Cinta de lomo	Atún encebollado	Huevo cocido	Tilapia al limón	Pollo en salsa
Patatas panaderas	Salteado de verduras	Ensalada	Ensalada	Ensalada
YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR	YOGUR

# SUGERENCIAS Y CONSEJOS

Llega el nuevo curso y con las mochilas cargadas de buenos propósitos, el nuestro es pretender alimentar a los escolares de la mejor forma posible. Por eso, estamos abiertos a sus comentarios y sugerencias sobre el menú que ofertamos.

CONSEJOS PARA CENAS	
SI EN ALMUERZO	CENA
Pescado	Huevo/ carne
Huevo	Carne/pescado
Carne	Pescado/huevo
Verdura cruda	Verdura cocinada
Verdura cocinada	Verdura cruda

## LE PROPONEMOS

Hacer deporte en familia, si es posible, al aire libre



## CONSEJOS DE HIGIENE

### CÓMO DEBEN CEPILLARSE LOS DIENTES:

1. Cepillar después de cada comida
2. Como mínimo 3 veces al día
3. Sobre todo después del almuerzo

- De las encías a los dientes
- De arriba abajo en dientes superiores
- De abajo arriba en dientes inferiores
- No olvidemos la parte interior
- No olvidemos la lengua

- ☺ Usar el cepillo adecuado
- ☺ Cambiarlo cada 3 meses
- ☺ Cepillado durante 2 minutos
- ☺ Visita al dentista 1 vez al año mínimo
- ☺ No comer dulces entre horas y si lo haces, cepillar los dientes

## RECETA DEL MES

### TARTELETA DE FRUTAS Y YOGUR

**Ingredientes:** Mango, frambuesas, kiwi, manzana, plátano...o la que más nos guste (añadir unas gotas de zumo de naranja y evitaremos la oxidación de la fruta) y yogur natural

**Elaboración:** Cortar en trozos pequeños la fruta y verterla sobre una base de yogur. Y al frigorífico!!!



## PÁGINAS DE INTERÉS

- <https://www.eroski.es/inspire/recetas/>
- <http://www.alimentacion.es/es/>