



# CEIP Ntra. Sra. de la Fuencisla

## Menú mes de septiembre



**\*Sugerencia del mes del Chef**  
**Productos de temporada**

Bienvenidos a clase

### Nuevas guarniciones.

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

# SCHOOL



Mon 29	Tue 30	Wed 31	Thu 1	Fri 2
AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO	VACACIONES	VACACIONES
5	6	7	8	9
VACACIONES	VACACIONES	Macarrones con tomate Macaroni in tomato sauce  Cinta de lomo plancha con ensalada de lechuga y maíz Grilled pork loin with salad  Fruta, leche, pan Integral Fruit, milk, wholemead bread  Kcal. 609 Prot. 24 Lip. 31 H.C. 54	Crema de puerros Leak cream  Albóndigas en salsa con verduras Meatballs in sauce with vegetables  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 678 Prot. 30 Lip. 27 H.C. 74	Lentejas guisadas Stewed lentils  Bacalao horno con pisto Baked Cod with pisto  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 842 Prot. 35 Lip. 242 H.C. 73
12	13	14	15	16
Arroz con tomate Rice in tomato sauce  Tortilla francesa con pavo lechuga y zanahoria Turkey Omelette with salad  Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, wholemead bread  Kcal. 620 Prot. 21 Lip. 39 H.C. 66	Crema de verduras Vegetables cream  Filete de lenguadina empanada con lechuga tomate y aceitunas Breaded sole fillet with Salad  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 668 Prot. 23 Lip. 29 H.C. 74	Sopa de Cocido Stew Soup  Cocido Completo Chickpeas, Meat and Cabbage Stew  Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, wholemead bread  Kcal. 715 Prot. 31 Lip. 91 H.C. 91	Judías verdes ecológicas salteadas Sautéed Bio green beans  Pollo asado con patatas panadera Roast Chicken with baked potatoes  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 771 Prot. 31 Lip. 234 H.C. 78	Espaguetis integrales con tomate y j. york Spaguetti with vegetables and ham  Merluza madrileña y ensalada Battered hake with salad  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 661 Prot. 24 Lip. 27 H.C. 77
19	20	21	22	23
Sopa de picadillo Egg and ham soup  Lomo al ajillo plancha con pure patata Grilled Pork Loin with potato puree  Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, wholemead bread  Kcal. 633 Prot. 28 Lip. 38 H.C. 59	Arroz ecológico con pollo Bio rice with chicken  Tortilla de patata con ensalada Potato omelette with salad  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 797 Prot. 20 Lip. 32 H.C. 104	Lasaña boloñesa Bolognese lasagna  Bacalao en salsa verde con guisantes Baked hake in Green sauce with peas  Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, bread  Kcal. 796 Prot. 48 Lip. 25 H.C. 91	Crema de zanahoria Carrot cream  Filete de pollo a la plancha con patatas Grilled chicken breast with potatoes  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 618 Prot. 29 Lip. 23 H.C. 69	Judías blancas guisadas con verduras Beans stew with vegetables  Ventresca de merluza con lechuga, toamte y zanahoria Belly Hake fillet with salad  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 747 Prot. 32 Lip. 29 H.C. 80
26	27	28	29	30
Fideua de carne Meat fideua  Filete de pescadilla romana con lechuga y maíz Battered hake fillet with lettuce and corn  Yogur de fruta, pan integral Fruit Yoghurt, wholemead bread  Kcal. 672 Prot. 28 Lip. 145 H.C. 58	Pure de calabacín Gourgette puree  Hamburguesa ternera plancha con cous cous Grilled veal burger with cous cous  Manzana ecológica y leche, pan Bio apple and milk, bread  Kcal. 768 Prot. 34 Lip. 34 H.C. 76	Arroz tres delicias Three delights rice  Tortilla Española con pisto Omelette with pisto  Fruta y leche, pan integral Fruit and milk, wholemead bread  Kcal. 756 Prot. 22 Lip. 25 H.C. 106	Lentejas ecológicas guisadas Bio lentils stew  Bacalao horno con champiñón salteado Battered cod with mushrooms  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 865 Prot. 34 Lip. 45 H.C. 73	Brocoli saltado con jamon Sautéed broccoli with ham  Ternera guisada con patatas Veal stew with potatoes  Fruta y leche, pan Fruit and milk, bread  Kcal. 799 Prot. 39 Lip. 40 H.C. 84



**Leyenda:**  
Kcal: Kilocalorías (Energía) | Prot.: Proteínas |  
Lip.: Lípidos | H.C.: Hidratos de carbono  
(Valores de nutrientes expresados en gramos).



Reconoce nuestros productos ecológicos.





**Frutas de temporada**  
 Manzana, melocotoón, melón  
 platano, sandia, uvas.

**Verduras de temporada**  
 Calabacín, judia verde,  
 zanahoria, puerro, lechuga,  
 acelga.

*Sugerencias para la cena*

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
29	30	31	1	2
AGOSTO	AGOSTO	AGOSTO	VACACIONES	VACACIONES
5	6	7	8	9
VACACIONES	VACACIONES	- Arroz blanco - Calamar Plancha - Fruta y leche	- Ensalada mixta - Filete pollo - Fruta y leche	- Calabacín plancha - Tortilla de york - Fruta y leche
12	13	14	15	16
- Espinacas salteadas - San Jacobo horno - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche	- Pasta con verdura - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa de fideos - J. York y queso - Fruta	- Puré calabacín - Empanadillas al horno - Fruta y leche
19	20	21	22	23
- Ensalada completa - Tortilla patata con atún - Fruta y leche	- Puré de verdura - Lenguado romana - Fruta y leche	- Acelgas con Patatas - Salchichas pollo con tomate - Fruta y leche	- Arroz blanco - Huevo frito - Fruta y leche	- Ensalada - Cinta de lomo - Fruta y leche
26	27	28	29	30
- Judías verdes - Filete ternera plancha - Fruta y leche	- Pasta con tomate - Lenguado rebozado - Fruta y leche	- Sopa jardinera - Filete de Pavo plancha - Fruta y leche	- Guisantes salteados - Lomo con zanahoria baby - Fruta y leche	- Ensalada al Gusto - Pescado romana - Fruta y leche

*Septiembre vuelta al cole*

*Nos encontramos con los amigos*

*Recicla ayuda al planeta*















