



CEIP Costa Rica

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

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 | Huevo: H | Sulfitos: U | Apio: A | Frutos secos: F | Pescado: P | Marisco: M | Molusco: O | Crustáceo: R



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

