

	Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
PRIMER PLATO	Salteado de patata (patatas) con calabacín, zanahoria, cebolla y ajo. FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO Y SALTEADO	Revuelto de judías verdes (con un sofrito de cebolla y ajo). FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO Y PLANCHA	Estofado de patatas con alcachofas, ajo y cebolla y salsa de tomate en dados. FORMA DE COCCIÓN: HERVIDO Y SALTEADO	Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, judías verdes y patata). FORMA DE COCCIÓN: GUISADO	Crema de calabacín (calabacín, puerro y patata). FORMA DE COCCIÓN: GUISADO
SEGUNDO PLATO	Rosada (Gambas, limón, limón tramo de limón, fumé de pescado, cebolla, ajo) acompañado de salteado de calabacín (con cebolla y ajo)	Filetes de pollo (pechuga de pollo) a la plancha, acompañado de ensalada de lechuga iceberg, tomate, aceitunas verdes y cebolla aliñada con vinagre de manzana.	Tortilla de espinacas acompañada de pimientos asados con cebolla y aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre de manzana.	Pez espada (Xiphius gladius) a la plancha acompañado de rodajas de tomate aliñadas con AVOE y sal yodada.	Albondiñas carne picada de pollo y ternera, pan rallado, huevo) con salsa de verduras (cebolla, zanahoria, pimiento rojo y verde, tomate y puerro) acompañadas.
PAN	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan integral ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente
POSTRE	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Naranja	Naranja

Comedor MAC

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMER PLATO	Arroz a la cubana (arroz con salsa de tomate triturado y guisantes)	Lentejas con verduras y arroz (patata, cebolla, puerro, apio, pimiento rojo y verde, ajo, con)	Sopa de estrellas con verduras (caldo de pollo: muslo de pollo, patata y zanahoria, puerro, nabo guisantes)	Potaje de habichuelas (judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, puerro, nabo guisantes)	Crema de calabaza (calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)
SEGUNDO PLATO	Filetes de pechuga de pavo en adobo (pimentón rojo, orégano) acompañado de ensalada verde (lechuga y cebolla sal yodada y vinagre de manzana)	Bacalao (gadus morhua) a la plancha acompañado de picadillo de tomate (cebolla, pimiento verde, tomate, cebolla, espárragos blancos, maíz yodada y vinagre)	Tortilla de patatas acompañada de ensalada de lechuga romanilla, tomate, cebolla, espárragos blancos, maíz yodada y vinagre	Merluza (Merluccius merluccius) en salsa verde (fumé de pescada, zumo de limón, ajo, perejil) acompañado de pisto (calabacín, cebolla, calabaza, pimiento, berrojena, judías verdes y tomate triturado)	Atún (tuna) encebollado (cebolla, ajo, vino blanco de mesa y fumé de pescado) acompañado de salteado de judías verdes con cebolla, ajo y patatas
PAN	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan integral ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente
POSTRE	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Yogurt

VIERNES 10

Lentejas con verduras y arroz (patata, cebolla, zanahoria, calabacín, puerro, apio, pimiento rojo y verde, ajo) con arroz

FORMA DE COCCIÓN: ESTOFADO

Bacalao (*gadus morhua*) a la plancha acompañado de picadillo de tomate (cebolla, pimiento verde) aliñado con sal yodada y AVOE

FORMA DE COCCIÓN: GUISADO Y HORNEADO

*ALÉRGICOS AL PESCADO- Salchichas de pavo a la plancha con igual acompañamiento

Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente

Naranja ALÉRGICOS A LA LACTOSA - Gelatina

	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
PRIMER PLATO	Arroz a la cubana (arroz con salsa de tomate triturado y guisantes)	Lentejas con verduras y arroz (patata, cebolla, zanahoria, calabacín, puerro, apio, pimiento rojo y verde, <u>ajo</u>) con	Sopa de estrellas con verduras (caldo de pollo: muslo de pollo, patata y zanahoria, puerro, nabo guisantes)	Potaje de habichuelas (judías blancas con patata, cebolla, zanahoria, puerro, apio, pimiento rojo y verde y ajo)	Crema de calabaza (calabaza, puerro, zanahoria y cebolla)
SEGUNDO PLATO	Filetes de pechuga de pavo en adobo (pimentón rojo, orégano) acompañado de ensalada verde (lechuga y cebolla blanca) aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre de manzana.	Bacalao (<i>gadus morhua</i>) a la plancha acompañado de picadillo de tomate (cebolla, pimiento verde) aliñado con sal yodada y AVOE	Tortilla de patatas acompañada de ensalada de lechuga romanilla, tomate, cebolla, espárragos blancos, maíz aliñado con AVOE, sal yodada y vinagre	Merluza (<i>Merluccius merluccius</i>) en salsa verde (fumé de pescada, zumo de limón, ajo, perejil) acompañado de pisto (calabacín, cebolla, calabaza, pimiento, berrojena, judías verdes y tomate triturado)	Atún (<i>tuna</i>) encebollado (cebolla, ajo, vino blanco de mesa y fumé de pescado) acompañado de salteado de judías verdes con cebolla, ajo y patatas
PAN	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan integral ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente
POSTRE	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Yogurt	Yogurt

MENÚ SEPTIEMBRE

	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
PRIMER PLATO	Sopa de <u>arroz con</u> verduras (caldo de pollo: muslo de pollo, puerro, judías verdes, zanahoria y calabaza)	Cocido de garbanzos con verduras (zanahoria, judías verdes, patata)	Fideya de gambas (fumé de pescado, tomate, pimiento rojo y verde, puerro, cebolla y ajo)	Guiso de patatas con chocos (<i>teuthida</i>) (fumé de pescado, cebolla, ajo)	Revuelto de bacalao, cebolla, ajo.
SEGUNDO PLATO	Churrasco de <u>pollo</u> (contramuslo y pechuga de pollo con orégano, comino, pimentón de la vera, perejil y ajo) acompañado de ensalada lechuga romanilla con tomate, zanahoria y cebolla aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre.	Rosada (<i>Gambas, limón, limón tramo de limón, fumé de pescado, cebolla, ajo</i>) acompañados de pimientos asados con cebolla y aliñados con AVOE, sal yodada, y vinagre de manzana.	Tortilla de calabacín acompañada de picadillo de tomate con cebolla y pimiento verde aliñada con AVOE, sal yodada y vinagre de manzana.	Pez espada (<i>Xiphius gladius</i>) a la plancha, acompañado de menestra (cebolla, zanahoria, judías verdes, coliflor)	Croquetas de puchero (bechamel, muslos y contramuslos de pollo, cebolla) acompañado de ensalada de lechuga iceberg, cebolla y maíz aliñado con AVOE, sal yodada y vinagre
PAN	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan integral ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente	Pan blanco ALÉRGICOS AL GLUTÉN - Pan sin gluten individualmente
POSTRE	Mandarina	Yogurt	Kiwi	Para	Naranja

RECOMENDACIONES DE CENA				
Sopa de estrellas	Guisantes con jamón	Pastel de patata y verduras	Crema de puerros	Ensalada mixta completa con atún
Hamburguesas de pollo con ensalada de lechuga	Muslos de pavo al horno con zanahoria y calabacín	Lomo adobado a la plancha	Chipirones a la plancha con salsa verde	Croquetas de jamón caseras
Fruta fresca y Pan blanco	Yogurt y Pan blanco	Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y pan blanco
VERDURAS- AVE- FRUTA	VERDURA- AVE-LÁCTEO	VERDURA- CERDO-FRUTA	VERDURAS-MOLUSCOS-FRUTA	VERDURA-PRECOCIDADO-FRUTA
Macarones con tomate y queso	Verduras brasadas	Calabacín rohogado	Puré de patata y zanahorias	Fajitas con verduras y fambre de pechuga de pavo
Pimientos asados	Macarones con tomate y queso rallado	Revuelto de patatas cocidas y champiñones	Churrasco de cerdo	Yogurt
Fruta fresca y Pan integral	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco
VERDURAS-PASTA-FRUTA	VERDURA- AVE- FRUTA	VERDURA-HUEVO-FRUTA	VERDURA-CERDO-FRUTA	VERDURAS- AVE-LÁCTEO
Espinacas a la crema	Sopa de pescada con verduras y taquitos de jamón cocido.	Ensalada de pasta con verduras y taquitos de jamón cocido.	Aliño de zanahorias	Berenjenas rellenas de carne picada de pollo y verduritas
Calamares a la romana	Pescada	Pescada	Merluza a la marinera	Fruta fresca y Pan blanca
Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Yogurt y Pan integral	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco
VERDURA- MOLUSCOS-FRUTA	VERDURAS-PESCADA-FRUTA	VERDURAS-PASTA-LÁCTEO	VERDURAS-MERLUZA-FRUTA	VERDURAS-AVE-FRUTA
Aliño de patatas	Calabacín relleno de gambas y piña	Calabacín salteado con cebolla y ajo.	Menestra de verduras	Mejillones con picadillo de tomate
Revuelto de brócoli.	Fruta fresca y Pan blanco	Hamburguesas de ternera a la plancha	Salchichas de pollo al vino	Queso fresco
Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco	Fruta fresca y Pan blanco
VERDURA- HUEVO-FRUTA	VERDURA- MARISCO-FRUTA	VERDURA- TERNERA-FRUTA	VERDURA- POLLO-FRUTA	VERDURA- MOLUSCO-FRUTA

MÉTODOS DE ELABORACIÓN

Se han elaborado los platos de este menú siguiendo los principios de la alimentación saludable, priorizando el consumo de alimentos frescos y naturales, reduciendo el uso de sal y azúcar, y evitando los alimentos ultraprocesados.

Se han utilizado ingredientes de calidad y se han seguido los protocolos de seguridad alimentaria establecidos en el centro.

Se han respetado los principios de sostenibilidad, eligiendo productos de temporada y de proximidad.

Se han tenido en cuenta las necesidades de los alumnos con alergias e intolerancias, adaptando los platos para que sean seguros y saludables para todos.

Se han utilizado ingredientes de calidad y se han seguido los protocolos de seguridad alimentaria establecidos en el centro.

Se han respetado los principios de sostenibilidad, eligiendo productos de temporada y de proximidad.

Se han tenido en cuenta las necesidades de los alumnos con alergias e intolerancias, adaptando los platos para que sean seguros y saludables para todos.

NORMAS DE SEGURIDAD

- LÁVATE LAS MANOS FRECUENTEMENTE O USANDO DESINFECTANTE
- MANTÉN UNA DISTANCIA SEGURA DE AL MENOS 2 METROS
- POSE O ESTORNUDA EN EL PLIEGUE DEL CODO O EN UN PAÑUELO
- EVITA DAR LA MANO A LOS DEMÁS NIÑOS
- NO TOQUE LA CARA, LA MANO, LA BOCA Y LOS OJOS CON LAS MANOS SUJAS
- QUÉDATE EN CASA SI ESTÁS ENFERMO

NORMALIZE