

MENÚ SEPTIEMBRE

COLEGIO EL AVE MARÍA

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

01

02

03

04

05



548,3Kcal - Prot:26,7g - Lip:17,3g - HC:67,8g

Ensalada variada
Macarrones gratinados
Varitas de merluza
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Tortilla de atún con mazorca de maíz
Fruta de temporada



643,6Kcal - Prot:24,1g - Lip:25,3g - HC:78,6g
Ensalada variada
Sopa de puchero con fideos
Jamoncito de pollo en salsa con calabacín y patatas fritas
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Quesadilla de jamón york y queso con verduras
Fruta de temporada

715,5Kcal - Prot:28,3g - Lip:30,5g - HC:73,0g
Crema de verduras
Pizza de bacon, queso y orégano
Yogur
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pescado en salsa mery con champiñones y pasta
Fruta de temporada

586,9Kcal - Prot:28,1g - Lip:17,5g - HC:77,2g
Arroz a la cubana con huevo duro
Merluza en salsa verde con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras y taquitos de pavo con cous cous
Fruta de temporada

729,7Kcal - Prot:25,6g - Lip:20,8g - HC:103,4g
Ensalada variada
Lentejas ECO con verduras
Hamburguesa mixta con queso
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Wok de pasta con verduras y huevo duro
Fruta de temporada

531,1Kcal - Prot:19,4g - Lip:14,6g - HC:76,7g

Ensalada variada
Crema de calabacín
Goulash de magro en salsa con pasta coquillette
Yogur/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Lubina al horno con patatas y cebolla
Fruta de temporada

617,8Kcal - Prot:21,0g - Lip:25,9g - HC:70,4g
Arroz a banda
Rollito de jamón york y queso con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada César-Tosta de hummus
Fruta de temporada

642,9Kcal - Prot:35,1g - Lip:21,8g - HC:71,1g
Ensalada de pasta
Salmón al aroma de eneldo con brócoli salteado
Yogur
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Pechuga de pollo a la plancha con boniato y cebollita al horno
Fruta de temporada

710,4Kcal - Prot:24,1g - Lip:28,3g - HC:84,6g
Ensalada variada
Sopa de ave con fideos
Tortilla de patata
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Crema de calabaza y patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

762,7Kcal - Prot:21,1g - Lip:15,4g - HC:130,4g
Potaje de garbanzos con chorizo
Cordón blue con ensalada variada
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Hamburguesa de pollo con judías verdes, tomate y arroz
Fruta de temporada

557,8Kcal - Prot:29,7g - Lip:18,3g - HC:65,7g

Ensalada variada
Coditos a la napolitana
Merluza en salsa de puerros
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Verdura al horno-Pollo en salsa de tomate con cous cous
Fruta de temporada

638,1Kcal - Prot:28,3g - Lip:22,7g - HC:76,6g
Ensalada variada
Crema de verduras de temporada
Albóndigas a la jardinera
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Ensalada de patata-Pescado a la plancha
Fruta de temporada

734,2Kcal - Prot:19,3g - Lip:18,9g - HC:117,3g
Paella valenciana
Croquetas y ensalada variada
Yogur
Pan integral

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Menestra de verduras-Tortilla de patata
Fruta de temporada

685,7Kcal - Prot:32,5g - Lip:19,5g - HC:88,2g
Ensalada variada
Guiso de patata y verdura
Pollo al horno con champiñones salteados
Fruta de temporada/Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Salmón en salsa de mostaza con cebollita y arroz
Fruta de temporada

616,5Kcal - Prot:24,5g - Lip:24,7g - HC:69,6g

Ensalada variada
Arroz caldoso de verduras
Longanizas con pisto
Yogur
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Coliflor gratinada y huevo a la plancha con patata
Fruta de temporada

553,9Kcal - Prot:32,1g - Lip:17,8g - HC:64,0g
Ensalada variada
Crema de zanahoria con tostones caseros
Lomo de cerdo en salsa con patatas
Fruta de temporada
Pan

RECOMENDACIÓN DE CENA:
Revuelto de salmon con tomate y pan integral
Fruta de temporada

EN EL MENÚ PODEMOS ENCONTRAR:

- Mínimo 1 vez a la semana **pan integral**.
- 1 vez a la semana **yogur**.
- La **fruta adaptada a la temporalidad y proximidad** (manzana Royal, manzana Golden, pera Conferencia, pera Blanquilla, mandarina, plátano, caqui).
- Potenciamos las **legumbres y pastas ecológicas**

Puedes solicitar a nuestro personal la información de sustancias que pueden causar alergias y/o intolerancias, en cumplimiento con el Reglamento 1169/2011, sobre la información facilitada al consumidor



MENÚ SEPTIEMBRE

NOS ADAPTAMOS A TUS NECESIDADES

Apostando por la temporalidad y la proximidad de nuestros productos adaptando nuestros menús a los alimentos de este mes.

Contribuyendo a la sostenibilidad de nuestro planeta.

Elaborando las mejores recetas por nuestros equipos de cocina.

Revisando y adaptando los platos por la nutricionista a las diferentes alergias/patologías de nuestros comensales.



NUESTRO PROYECTO EDUCATIVO



COMO MOLA ESTE AROMA

Degustaremos preparaciones gastronómicas con diferentes especias que nos trasladaran a los platos típicos de pueblo, acompañado de actividades que nos permitan conocer las plantas, de donde provienen y sus olores.

DÍA DE LA ROSQUILETA

Nos acercamos a uno de los productos más populares de nuestra gastronomía y con origen en el pan, con el objetivo de conocer los trucos de su elaboración y disfrutar de su sabor en una jornada especial.



TRIS TRAS ¡A JUGAR!

Seguimos jugando en nuestros comedores escolares, y este mes lo hacemos con uno de los juegos más tradicionales, el corro de la patata. Nuestra propuesta es hacer el corro escolar más grande y, a ello, irá ligado nuestro plato **EL CORRO DE LA PATATA** comeremos ensalada.... Saborearan una deliciosa tortilla de patata.

CONSEJO NUTRICIONAL DEL MES

Son muchos los platos típicos en Pascuas, pero uno de los más populares es la torrija. Os animamos en estas fiestas a cocinar nuestra propuesta saludable de este postre súper conocido.

TORRIJAS SALUDABLES

INGREDIENTES

6 rebanadas de pan, 3 tazas de leche o bebida vegetal, 2 huevos, 1 rama de vainilla, 1 rama de canela, canela en polvo al gusto, la cáscara de media naranja, aceite de oliva

PASOS

1. Ponemos en una olla la leche o bebida vegetal, la rama de canela, la rama de vainilla (abierta por la mitad) y la cáscara de naranja y llevamos a ebullición unos segundos.
2. Dejamos templar un poco y ponemos la mezcla en una bandeja. Metemos las rebanadas de pan y dejamos que se impregnen bien en el líquido al menos 10 minutos, pero lo ideal son 30 minutos.
3. Despues batimos los huevos junto con la canela en polvo y sumergimos las rebanadas para meterlas posteriormente en el horno. Si queremos hacerlas con la versión original, se vanriendo en una sartén con aceite de oliva bien caliente (también se pueden hacer con aceite de coco y le da un toque bien rico).
4. Acompañamos con fruta fresca y listo.

