SEPTIEMBRE

PRIMARIA / SECUNDARIA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			Macarrones a la boloñesa o a la carbonara Tortilla francesa con ensalada mézclum Pan integral Fruta *CENA: Verdura + pescado + fruta* 10	Crema vichyssoise Pechuga de pollo al horno al ajillo con arroz pilaf Pan blanco Fruta *CENA: Legumbres + huevo + fruta* 11
Arroz tres delicias Tortilla de calabacín con ensalada de legumbres Pan blanco Fruta *CENA: Verdura + pescado + fruta* 14	Crema de calabaza Pollo al curry con cuscús de verduras y pasas Pan integral Fruta *CENA: Ensalada con patata + atún + fruta* 15	Pasta integral a la boloñesa o con aceite de oliva y verduras Fogonero a la marinera con mejillones y almejas con ensalada Pan blanco Yogur *CENA: Verdura + huevo + fruta* 16	Lentejas estofadas con calabacines Albóndigas caseras en salsa de verduras con ensalada mézclum Pan integral Fruta *CENA: Verdura con quinoa + pescado + fruta* 17	Crema de verduras o salmorejo Jamoncitos de pollo al horno con puré de patatas Pan blanco Fruta *CENA: Ensalada con legumbre + huevo + yogur* 18
Crema de zanahoria (ECO), calabaza, patata y brócoli Huevo frito o tortilla francesa con patatas Pan blanco Fruta *CENA: Verdura + pescado + fruta* 21	Macarrones integrales a la boloñesa o con crema de queso Lomo adobado al horno con ensalada de legumbres Pan blanco Fruta *CENA: Verduras + huevo + yogur* 22	Arroz en paella con pollo, guisantes y champiñones Palometa en salsa de naranja con ensalada mixta Pan integral Yogur *CENA: Verdura con quinoa + pavo + fruta* 23	Sopa de verduras con coles y garbanzos Pechuga de pollo al horno en salsa de cebolla y zanahoria con pisto casero de verduras Pan blanco Fruta *CENA: Ensalada con patata + huevo + fruta* 24	Fideuá de jibia, calamares y gambas Tortilla francesa con ensalada mixta Pan integral Fruta *CENA: Verdura con pescado + fruta* 25
Lentejas estofadas con calabacines Croquetas, nuggets y mini sanjacobos con ensalada Pan blanco Fruta *CENA: Verdura con patata + huevo + fruta* 28	Macarrones integrales a la boloñesa o a la carbonara Pollo al ajillo con ensalada mézclum Pan blanco Fruta *CENA: Ensalada + pescado + fruta* 29	Crema de verduras o salmorejo Tortilla española con ensalada de legumbres Pan integral Yogur *CENA: Verduras + pavo + fruta* 30		