

LUNES	MARTES	MIERCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>13 judías verdes salteadas con pavo. Macarrones con salsa de tomate casera Pan integral y Melón</p> <p>Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L:25.39</p>	<p>14 Cocido de garbanzos. Merluza al horno con salsa de zanahoria y puerro Picadillo de tomate con atún. Pan y Plátano</p> <p>Kcal: 765 HC: 98 PT: 35 L: 36</p>	<p>15 Potaje de lentejas con verduras. Tortilla de patatas con tomate aliñado Pan integral Manzana</p> <p>Kcal: 659 58 HC 83.62 PT: 19 L: 21</p>	<p>16 Sopa de fideos. Pollo al horno Ensalada mixta Pan Yogur</p> <p>Kcal: 684.02 HC: 92.66 PT:20.68 L:19.8</p>	<p>17 Arroz guisado con marisco. Tortilla de atún. Tomate aliñado con queso fresco pan Pera</p> <p>Kcal: 598 HC: 93.78 PT:21.20 L: 21.13</p>
<p>20 Lentejas con zanahoria y calabacín. Salchichas al vino Ensalada de lechuga, maíz y zanahoria Pan integral y Manzana</p> <p>Kcal: 666.23 HC: 84.04 PT: 26 L:27</p>	<p>21 Crema de calabaza, zanahoria y calabacín con huevo cocido Merluza al horno con salsa de cebolla Pan y Plátano</p> <p>Kcal: 853 HC: 117 PT: 43 L: 24</p>	<p>22 Arroz chino Pollo al horno Ensalada de tomate, palitos de mar, maíz Pan integral Pera</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33</p>	<p>23 Crema de calabacín Rosada frita con ensalada de lechuga, tomate Pan Yogur</p> <p>Kcal: 787 HC: 100 PT: 30 L: 33</p>	<p>24 Potaje de alubias Tortilla de pavo Picadillo de tomate con queso fresco. Pan integral Melón</p> <p>Kcal:792 HC:86PT: 27 L: 25</p>
<p>27 Arroz a la cubana Tortilla de espinacas Pan integral y Pera</p> <p>Kcal: 668 HC: 83 PT: 23 L: 28</p>	<p>28 Cocido de garbanzos con fideos. Rosada frita Tomate con queso fresco Pan y Melón</p> <p>Kcal: 766 HC: 100 PT: 26 L: 27</p>	<p>29 Patatas guisadas con pollo. Tortilla de atún Picadillo de tomate con maíz y zanahoria Pan</p> <p>Kcal: 753 HC: 107 PT: 34 L:20</p>	<p>30 Macarrones con salsa de tomate frito Rosada al horno con salsa de cebolla Ensalada de lechuga, tomate, maíz. Melón Pan</p> <p>Kcal: 682 HC 91.85 PT:24.97 L:25.39</p>	

Cristina González Díaz
Dietista – Nutricionista; Colegiada AND324

C.E.I.P. SANTA TERESA DE JESUS

COMEDOR ESCOLAR. [MENÚ SEPTIEMBRE](#). CURSO 2021-2022

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.



ORIENTACIONES CENAS SALUDABLES

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<p>13 Puré de calabacín. Lenguado a la plancha con limón. Fruta</p>	<p>14 Ensalada de lechuga, tomate cherry, queso fresco. Pechuga de pollo a la plancha. Fruta</p>	<p>15 Revuelto de guisantes con jamón/ pechuga de pavo. fruta</p>	<p>16 Mero a la plancha con patatas. Fruta</p>	<p>17 Ensalada de lechuga, tomate, maíz y zanahoria. Tortilla de patatas Fruta</p>
<p>20 Sopa de letras. Sándwich mixto Fruta</p>	<p>21 Merluza al horno con patatas. fruta</p>	<p>22 Puré de verduras Croquetas de pollo caseras. fruta</p>	<p>23 Crema de calabacín tortilla de atún yogur</p>	<p>24 Pisto de verduras con salsa de tomate natural. Tortilla francesa. fruta</p>
<p>27 Marrajo o pez espada con salsa de verduras fruta</p>	<p>28 Puré de patatas Pechuga de pollo a la plancha fruta</p>	<p>29 Calamares en salsa de tomate natural. Ensalada mixta fruta</p>	<p>30 Arroz 3 delicias Queso fresco con tomate aliñado Fruta Viernes 11 pan de pita con pollo, verduras variadas salteadas y salsa de tomate natural. fruta</p>	

En cumplimiento del Reglamento (UE) N°1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor, este centro dispone para su consulta de la información relativa a la presencia de alérgenos de nuestros productos.

