


CEIP RAYUELA - SEPTIEMBRE 2021

| MARTES | | | | | MIÉRCOLES | | | | | JUEVES | | | | | VIERNES | | | | | | | | | |
|---|----------|-----------|---------|----------|---|-----------|-----------|----------|----------|--|-----------|----------|----------|-----------|---|----------|----------|-----------|-----------|---|--|--|--|--|
| 7 | | | | | 8 - Día internacional del periodista | | | | | 9 | | | | | 10 | | | | | | | | | |
| Ensalada de pasta con quesito (1,3,7) (tomate, zanahoria rallada y queso) | | | | | Judías blancas estofadas con verduras (zanahoria, pimiento, cebolla) | | | | | Puré de calabacín y puerros (12) | | | | | Paella mixta | | | | | | | | | |
| Salchichas de pavo con verduras salteadas (6) | | | | | Tortilla francesa con ens. Zanahoria rallada y tomate natural (3) | | | | | Ternera guisada con patata asada (12) | | | | | Pescadilla al horno con ensalada de lechuga y maíz (4) | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Postre lácteo | | | | | | | | | |
| LUNES | | | | | kcal 713 | Líp 28,4 | Prot 44,6 | HdC 70 | kcal 704 | Líp 31,3 | Prot 29,8 | HdC 76 | kcal 646 | Líp 23,3 | Prot 30,0 | HdC 79 | kcal 655 | Líp 26,2 | Prot 30,4 | HdC 74 | | | | |
| 13 - Día del profesor de natación | | | | | 14 | | | | | 15 | | | | | 16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono | | | | | | | | | |
| Lentejas estofadas con verduras (12) | | | | | <h1 style="font-size: 2em; margin: 0;">FESTIVO LOCAL</h1> | | | | | Puré de verduras y hortalizas (12) | | | | | Arroz Tres Delicias (3,6) (con pollo braseado) | | | | | Sopa de cocido (caldo de ave y verduras con fideos) (1,3) | | | | |
| Filete de merluza en salsa marinera con jardinera (4) | | | | | | | | | | Bacalao con tomate y pasta integral salteada con ac. De oliva (1,3,4) | | | | | Ragout de ternera con champiñones | | | | | Complemento : garbanzos, verdura, morcillo, ave, chorizo (12) | | | | |
| Fruta de temporada | | | | | | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Postre lácteo | | | | |
| kcal 707 | Líp 29,2 | Prot 35,7 | HdC 75 | kcal 601 | Líp 17,4 | Prot 18,0 | HdC 93 | kcal 772 | Líp 24,3 | Prot 38,5 | HdC 100 | kcal 722 | Líp 23,2 | Prot 39,7 | HdC 89 | | | | | | | | | |
| 20 | | | | | 21 - Día Internacional de la Paz | | | | | 22 - Bienvenido Otoño  | | | | | 24- Día Internacional de la Investigación contra el Cáncer | | | | | | | | | |
| Coditos con tomate y queso (1,3,7) | | | | | Judías verdes rehogadas | | | | | Judías pintas con hortalizas (12) | | | | | Puré de verduras (12) | | | | | | | | | |
| Sepia rebozada con ensalada de lechuga y maíz (1,2,3,4,7,14) | | | | | Pollo asado con patatas cuadro (12) | | | | | Huevos cocidos sobre cama de pisto (3) | | | | | Lacón al horno con patatas a la gallega (12) | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | | |
| kcal 687 | Líp 15,2 | Prot 27,3 | HdC 110 | kcal 750 | Líp 29,9 | Prot 48,7 | HdC 72 | kcal 797 | Líp 34,9 | Prot 41,9 | HdC 79 | kcal 667 | Líp 25,2 | Prot 19,0 | HdC 91 | kcal 724 | Líp 24,6 | Prot 53,1 | HdC 73 | | | | | |
| 27 - Día Mundial del Turismo | | | | | 28 | | | | | 29 - Día Mundial del Corazón | | | | | 30 | | | | | | | | | |
| Lentejas campesinas (zanahoria, pimiento, cebolla) | | | | | Panaché de verduras rehogadas | | | | | Crema de zanahoria (12) | | | | | Patatas marineras (2,4,12,14) | | | | | | | | | |
| Tortilla francesa con loncha de queso (3,7) | | | | | Albóndigas de ternera en salsa con pasta integral salteada (1,3,6,12) | | | | | Salmón al horno con patata panadera (4,12) | | | | | Filete de pollo a las finas hiernas con ens. maíz y zanahoria | | | | | | | | | |
| Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | Fruta de temporada | | | | | | | | | |
| kcal 730 | Líp 36,2 | Prot 28,9 | HdC 72 | kcal 733 | Líp 31,6 | Prot 50,4 | HdC 62 | kcal 642 | Líp 20,8 | Prot 30,5 | HdC 83 | kcal 722 | Líp 35,5 | Prot 19,9 | HdC 81 | | | | | | | | | |



Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano.

Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza **legumbres de producción ecológica y aceite de oliva.**

SUGERENCIAS

DESAYUNOS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Pan tostado, galletas y/o cereales con o sin cacao
Pieza de fruta o zumo recién exprimido

MERIENDAS

Lácteo (leche, yogur, queso, cuajada, etc..)
Bocadillo o sándwich con fiambre
Pieza de fruta o zumo natural

CENAS

| | | | | |
|---|---|--|--|--|
| VUELTA AL COLE | Crema de calabacín Merluza al horno -- Pescado: pollo | Pisto con tomate Ternera a la plancha | Sopa Juliana Pollo a las finas hierbas | Lasaña de berenjenas, carne y queso |
| Revuelto de york y queso -- Huevo: pollo plancha | Ensalada mixta Pescado al limón -- Pescado: pavo | Puré de calabaza y zanahoria Filete de pollo empanado | Pastel de verduras | Filete de ternera con patatas gajo y zanahoria rallada |
| Cinta de lomo con pimientos verdes | Sopa de verduras con fideos y huevo duro | Ragout de pavo con zanahorias baby | Salchichas con gajos de tomate | Guisantes Hamburguesa |
| Filete de pollo a las finas hierbas con ensalada | Crema de calabacín con queso Pescado al horno -- Pescado: pavo | Sopa de estrellitas Conejo al ajillo | Crema de verduras Tortilla francesa -- Huevo: pollo | |



Los menús son supervisados por Dietistas – Nutricionistas.
Se dispone de las fichas técnicas de los platos a disposición del consumidor.



AYUDENOS A ALIMENTAR A SUS HIJOS



Come fruta

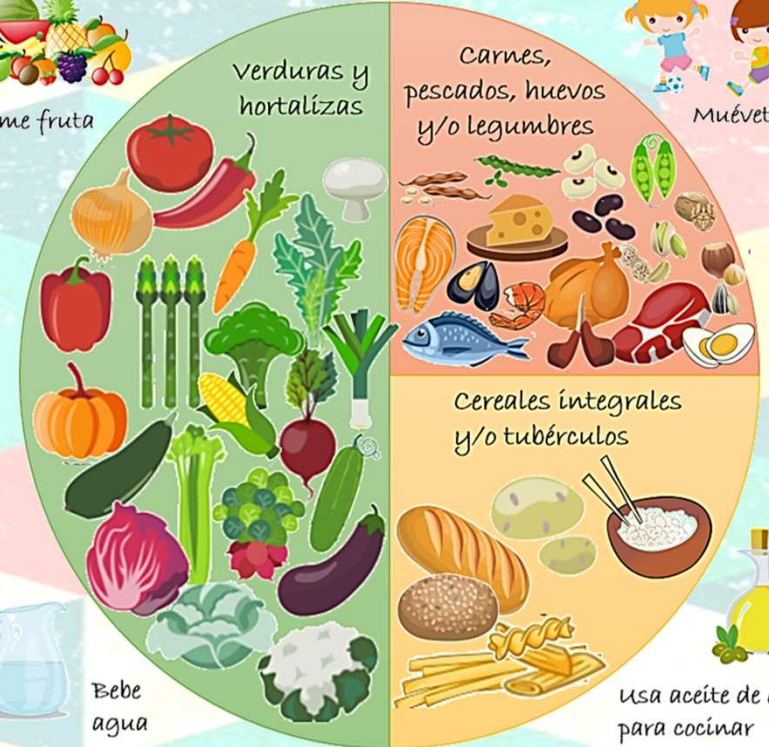
Verduras y hortalizas

Carnes, pescados, huevos y/o legumbres



Muévete

EL PLATO SALUDABLE muestra las proporciones adecuadas de los grupos de alimentos que deben formar parte de las dos comidas principales: comida y cena. Pensado para conseguir que sus hijos sigan una dieta sana y equilibrada.



Bebe agua

usa aceite de oliva para cocinar

GRUPO SERVICATERING

C/ Newton. Edificio 2 y naves 16 -18 · 28914 Leganés (Madrid).

Teléfonos: 91 428 20 48 – 91 498 40 14 · Fax: 91 428 20 49 Email: ccservicatering@gruposervicatering.com

