

Menú Septiembre 2019

Sin Legumbres - - CEIP San Antonio (Yeles)

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos primas o contenga potenciador de sabor. ¡Recuerda: beber agua antes de comer y lavar las manos antes de hacer cualquier actividad doméstica como: caminar, montar en bicicleta, patinar o ayudar en el hogar.

mediterráneas

Lunes

9 **Sopa de Arroz con Verduras** Arroz Vaporizado, Calabaza Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Magro con Tomate Cerdo Dado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

23 **Arroz con Calabacín** Arroz Vaporizado, Calabacín Dado Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

30 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

10 **Tallarines Boloñesa** Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada

Varitas de Pescado Merluza Varitas

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

17 **Coditos con Verduras** Caracollitos (pasta), Calabaza Dado, Calabacín Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Ternera al Horno con Cebolla Carne de Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

11 **Cazuela de Fideos con Choco (sin guisantes)** Patata Dado, Fideos Gruesos, Potón Limpio Tacos 2x2x1, Zanahoria Dado Eco
Ternera en Salsa Cazadora Carne de Ternera, Tomate Triturado, Champiñón Lata, Zanahoria Dado Eco

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

18 **Sopa de Puchero** Pollo Contramuslo, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Arroz Vaporizado
Pollo al Horno Marinado Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Vinagre

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

25 **Lacitos con Tomate y Chorizo** Farfalle, Tomate Frito Eco, Chorizo, Aceite Oliva Eco

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Anillas Rebozadas, Aceite Girasol
Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Jueves

12 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco

Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

19 **Espirales con Tomate y Queso** Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

26 **Paella de Verduras sin Legumbre** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Alcachofa, Pimiento Rojo Dado Eco
Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

13 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco

Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porción 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20 **Sopa Minestrone** Patata Dado, Conchas 5kg, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maíz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
Merluza a la Jardinera Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

Lunes

- 9** **Lentejas Estofadas** Lenteja, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Ternera en Salsa Cazadora** Carne de Ternera, Tomate Triturado, Champiñon Lata, Zanahoria Dado Eco
- Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 16** **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
- Albóndigas de Cerdo con Tomate** Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

- 23** **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Pollo al Ajillo** Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Ajo
- Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 30** **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

- 10** **Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada
- Abadejo al Horno** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

- 17** **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Abadejo al Horno al Limón** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 24** **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno** Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

- 11** **Garbanzos Estofados** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
- Ternera en Salsa Cazadora** Carne de Ternera, Tomate Triturado, Champiñon Lata, Zanahoria Dado Eco
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

- 18** **Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco
- Caella al Horno** Caella Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 25** **Lentejas con Chorizo** Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Chorizo
- Anillas de Calamar Rebozadas** Calamar Anillas Rebozadas, Aceite Girasol
- Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Pasta + Ave + Lácteo

Jueves

- 12** **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

- 19** **Macarrones Sin Gluten con Tomate** Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
- Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Ajo, Perejil
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

- 26** **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
- Pavo al Horno** Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Pan 50g.** Pan
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

- 13** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
- Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo** Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
- Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan Integral 50g.** Pan Integral
- Fruta Temporada**

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

- 20** **Sopa Minestrone con Pasta sin Gluten** Patata Dado, Fideos S/gluten, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco
- Marrajo al Horno en Salsa Verde** Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan Integral 50g.** Pan Integral
- Fruta Temporada**

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 27** **Espaguetis Sin Gluten con Tomate y Albahaca** Espagueti S/gluten, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
- Merluza a la Jardinera** Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan Integral 50g.** Pan Integral
- Fruta Temporada**

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos primas o contenga potenciador de sabor. ¡Recuerda! todo, 5 veces al día, beber agua y lavar las manos antes de hacer cualquier actividad como: caminar, montar en bicicleta, patines o ayudar en el hogar.

mediterráneas

Lunes

9 **Lentejas Estofadas** Lenteja, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
Albóndigas de Cerdo con Tomate Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

23 **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

30 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

10 **Tallarines Boloñesa** Tallarines, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Ternera Picada
Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

17 **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

24 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

11 **Sopa de Cocido** Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera, Pollo Jamoncito

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

18 **Sopa de Cocido** Fideos de Cabello de Angel, Sal Fina Yodada, Hierbabuena
Cocido Completo Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Carne de Ternera, Pollo Jamoncito

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

25 **Lentejas con Chorizo** Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Chorizo

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Anillas Rebozadas, Aceite Girasol

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Jueves

12 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Jamoncitos de Pollo al Horno Pollo Jamoncito, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

19 **Espirales con Tomate** Espiral, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

26 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

Pavo al Horno Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

13 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20 **Sopa Minestrone** Patata Dado, Conchas 5kg, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco
Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco

Merluza a la Jardinera Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos primas o contenga potenciador de sabor. ¡Recuerda! Recibir todo, 5 veces al día, beber agua entre las comidas. Y hacer ejercicio con máquinas como: caminadora, bicicleta, patines o ayudar en el hogar.

mediterráneas

Lunes

- 9** **Lentejas Estofadas** Lenteja, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
- Cinta de Lomo de Cerdo al Horno** Cerdo Cinta Lomo Filete, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

- 16** **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
- Albóndigas de Cerdo con Tomate** Albondiga Cerdo, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

- 23** **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Pollo al Ajillo** Pollo Contramuslo, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Ajo
- Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

- 30** **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Arroz Pilaf** Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

- 10** **Espaguetis Sin Gluten Boloñesa** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Pollo Picada Cong, Ternera Picada
- Abadejo al Horno** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Fruta

- 17** **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
- Abadejo al Horno al Limón** Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Agrio Limon
- Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

- 24** **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco
- Hamburguesa de Ternera con Cebolla al Horno** Hamburguesa Ternera, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Comino
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

- 11** **Garbanzos Estofados** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
- Ternera en Salsa Cazadora** Carne de Ternera, Tomate Triturado, Champiñon Lata, Zanahoria Dado Eco
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Arroz + Carne + Lácteo

- 18** **Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco
- Caella al Horno** Caella Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Pasta + Ave + Fruta

- 25** **Lentejas con Chorizo** Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Chorizo
- Abadejo a la Vizcaina** Abadejo Lomo, Cebolla Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco, Aceite Oliva Eco
- Ensalada de Tomate** Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Patata + Ave + Lácteo

Jueves

- 12** **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
- Jamoncitos de Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco, Sal Fina Yodada
- Patatas Panaderas al Vapor** Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

- 19** **Macarrones Sin Gluten con Tomate** Macarrones S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
- Pollo al Horno** Pollo Contramuslo, Aceite Oliva Eco, Ajo, Perejil
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Carne + Lácteo

- 26** **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa
- Pavo al Horno** Pavo Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Ajo
- Zanahorias al Vapor** Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
- Pan 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

- 13** **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
- Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo** Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
- Ensalada de Lechuga y Tomate** Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan Integral 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Ave + Lácteo

- 20** **Sopa Minestrone con Pasta sin Gluten** Patata Dado, Fideos S/gluten, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco
- Marrajo al Horno en Salsa Verde** Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga y Maíz** Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan Integral 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Arroz + Ave + Fruta

- 27** **Espaguetis Sin Gluten con Tomate** Espagueti S/gluten, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
- Merluza a la Jardinera** Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco
- Ensalada de Lechuga y Zanahoria** Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
- Pan Integral 50g**, Pan S/gluten
- Fruta Temporada

Cena: Verdura + Carne + Lácteo

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos primas o contenga potenciadores del sabor. ¡Recuerda: beber agua, lavar las manos antes de hacer ejercicio, descansar, salir a caminar, montar en bicicleta, etc.

mediterráneas

Menú Septiembre 2019

Sin Carne - - CEIP San Antonio (Yeles)

La fruta corresponderá habitualmente a: mandarina, manzana, naranja, pera, kiwi y plátano. Disponemos de información sobre alergias e intolerancias alimentarias (R.E. 1169/2011). Solicítela a nuestro personal. Informamos a nuestros usuarios que no utilizamos primas o contenga potenciador de sabor. ¡Recuerda: beber agua antes de las comidas y lavar bien las manos antes de hacer cualquier actividad como: caminar, montar en bicicleta, patines o ayudar en el hogar.

mediterráneas

Lunes

9 **Lentejas Estofadas** Lenteja, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Rojo Dado Eco
Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

16 **Crema de Calabaza** Calabaza Dado, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Albóndigas de Merluza con Tomate Albondiga Merluza, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada

Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

23 **Potaje de Garbanzos con Calabacín** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Calabacín Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco
Tortilla de Patata Sin Cebolla Tortilla Patata Sin Cebolla

Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

30 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Caella al Horno Caella Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Arroz Pilaf Arroz Vaporizado, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

Martes

10 **Tallarines con Tomate y Verduras** Tallarines, Tomate Frito Eco, Champiñon Lata, Berenjena Dado Eco
Varitas de Pescado Merluza Varitas

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Fruta

17 **Alubias Blancas Guisadas** Patata Dado Eco, Alubia, Zanahoria Dado Eco, Pimiento Verde Dado Eco

Tortilla de Patatas con Calabacín Tortilla Patata y Calabacín

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Pescado + Lácteo

24 **Crema de Zanahoria** Zanahoria Dado Eco, Patata Dado, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco

Hamburguesa de Atún al Horno con Cebolla Hamburguesa Atun, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Oregano
Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Miércoles

11 **Garbanzos Estofados** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado
Tortilla de Patata Con Cebolla Tortilla Patata/cebolla

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Pescado + Lácteo

18 **Garbanzos con Verduras (Puchero sin Carne)** Garbanzo Cocido Eco, Patata Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Zanahoria Dado Eco
Caella al Horno Caella Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Fruta

25 **Lentejas con Verduras** Patata Dado Eco, Lenteja, Zanahoria Dado Eco, Tomate Triturado

Anillas de Calamar Rebozadas Calamar Anillas Rebozadas, Aceite Girasol

Ensalada de Tomate Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Pasta + Huevo + Lácteo

Jueves

12 **Crema de Verduras** Patata Dado, Calabacín Dado Eco, Calabaza Dado Eco, Zanahoria Dado Eco
Abadejo al Horno Abadejo Lomo, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil

Patatas Panaderas al Vapor Patata Panadera Eco, Aceite Oliva Eco, Perejil, Sal Fina Yodada
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

19 **Espirales con Tomate y Queso** Espiral, Tomate Triturado, Queso Rallado, Tomate Frito Eco

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Lácteo

26 **Paella de Verduras** Arroz Vaporizado, Zanahoria Dado Eco, Guisante Eco, Alcachofa

Tortilla Francesa Tortilla Francesa

Zanahorias al Vapor Zanahoria Rodaja, Aceite Oliva Eco, Cebolla Dado Eco, Perejil
Pan 50g. Pan
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Pescado + Fruta

Viernes

13 **Arroz con Tomate** Arroz Vaporizado, Tomate Frito Eco, Tomate Triturado, Aceite Oliva Eco
Salmón al Horno en Salsa de Cebolla y Eneldo Salmon Porcion 90/120, Cebolla Dado Eco, Aceite Oliva Eco, Vino Blanco
Ensalada de Lechuga y Tomate Lechuga Iceberg, Tomate, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Ensalada + Huevo + Lácteo

20 **Sopa Minestrone** Patata Dado, Conchas 5kg, Zanahoria Dado Eco, Aceite Oliva Eco

Marrajo al Horno en Salsa Verde Marrajo Rodaja, Aceite Oliva Eco, Pimiento Verde Dado Eco, Cebolla Dado Eco
Ensalada de Lechuga y Maíz Lechuga Iceberg, Maiz, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Arroz + Huevo + Fruta

27 **Macarrones con Tomate y Albahaca** Macarrones, Tomate Triturado, Tomate Frito Eco, Aceite Oliva Eco
Merluza a la Jardinera Merluza, Tomate Triturado, Pimiento Rojo Dado Eco, Cebolla Dado Eco

Ensalada de Lechuga y Zanahoria Lechuga Iceberg, Zanahoria Rallada, Vinagre, Aceite Oliva Eco
Pan Integral 50g. Pan Integral
Fruta Temporada

Cena: Verdura + Huevo + Lácteo