

Menú de septiembre

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas a cuadros Yogur o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao rebozado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Flamenquines Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza en salsa de mejillones Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con champiñones Tortilla de patata Pisto Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

INFORMACIÓN ADICIONAL AL MENU DE SEPTIEMBRE

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 15	694	21,8	69,2	36,3	Arroz,carne,fruta
Miércoles 16	661	29,2	86,7	19,7	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Jueves 17	683	31,2	72,3	25,9	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 18	804	38,8	104	24	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	661	21,3	58,5	36,3	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Martes 22	726	32,3	91,4	24,5	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 24	771	19,9	107	53,5	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 25	749	41,4	78,7	24,9	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo

Menú de septiembre celiacos

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas a cuadros Yogur o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta gratinada Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza en salsa de mejillones Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con champiñones Tortilla de patata Pisto Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de septiembre alérgicos al huevo

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas a cuadros Yogur o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pavo Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Lomo adobado Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta gratinada Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza en salsa de mejillones Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con champiñones Filete de pollo Pisto Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de septiembre alérgicos legumbres

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas a cuadros Yogur o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Pure de calabacín Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao rebozado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Zanahoria salteada Yogur o fruta	Puré de verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche	Patatas jardineras Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Sopa de estrellitas Merluza en salsa de mejillones Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con champiñones Tortilla de patata Pisto Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de septiembre alérgicos al pescado

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas a cuadros Yogur o fruta	Espirales con tomate Filete de lomo Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Filete de pavo Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Filete de pollo Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Filete de pollo Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con champiñones Tortilla de patata Pisto Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de septiembre alérgicos proteína leche

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas a cuadros Yogur de soja o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Zanahoria y coliflor salteada Fruta	Lentejas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta	Arroz salteado con jamón Bacalao rebozado Ensalada mixta Fruta
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas fritas Fruta	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur de soja o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta	Pasta integral con tomate Filete de ternera Ensalada mixta Fruta	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta	Lentejas con verduras Merluza en salsa de mejillones Ensalada mixta Yogur de soja o fruta	Arroz con champiñones Tortilla de patata Pisto Fruta		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de septiembre alérgicos frutos secos

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas a cuadros Yogur o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao rebozado Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas fritas Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral gratinada Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza en salsa de mejillones Ensalada mixta Yogur o fruta	Arroz con champiñones Tortilla de patata Pisto Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com

Menú de septiembre bajo en grasa

CURSO 20-21

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
	Puré de calabaza Pollo al horno Patatas al vapor Yogur desnatado o fruta	Espirales con tomate Merluza al horno Zanahoria y coliflor salteada Fruta y leche	Lentejas con verduras Tortilla de jamón Ensalada de zanahoria Fruta y leche	Arroz salteado con jamón Bacalao al horno Ensalada mixta Fruta y leche
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
Crema de coliflor Burguer meat (Hamburguesa) Patatas al vapor Fruta y leche	Arroz con verduras Merluza en salsa verde Guisantes salteados Yogur desnatado o fruta	Garbanzos con verduras Tortilla de jamón Ensalada de maíz Fruta y leche	Pasta integral con tomate Filete de ternera Ensalada mixta Fruta y leche	Alubias pintas con arroz integral Filete de pollo plancha Brécol rehogado Fruta y leche
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30		
Puré de calabacín Magro con tomate Arroz blanco Fruta y leche	Lentejas con verduras Merluza en salsa de mejillones Ensalada mixta Yogur desnatado o fruta	Arroz con champiñones Tortilla francesa Pisto Fruta y leche		

Cumpliendo el RD 126/2015 y el Reglamento de la UE 1169/2011 informamos que todos los platos que forman nuestros menús, tienen una ficha de elaboración en la que consta todos sus ingredientes y se identifican todos los alérgenos que puedan contener.

Para cualquier información SIGNO SERVICIOS EDUCATIVOS, S.A. - signotf@signose.com