#### Menú de septiembre

**CURSO 20-21** 

LUNES 14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
•	Puré de calabaz	:a	Espirales con to	mate	Lentejas con v	erduras	Arroz salteado co	on jamón
L Colle	Pollo al horno		Merluza al ho	orno	Tortilla de ja	amón	Bacalao rebo	zado
La Salle	Patatas a cuadro	os	Zanahoria y coliflo	· salteada	Ensalada de za	nahoria	Ensalada m	ixta
	Yogur o fruta		Fruta y lecl	ne	Fruta y led	che	Fruta y lec	he
LUNES 21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Crema de coliflor	Arroz con verdur	as	Garbanzos con v	erduras	Pasta integral g	ratinada	Alubias pintas con ar	roz integral
Burguer meat (Hamburguesa)	Merluza en salsa v	erde	Tortilla de ja	món	Flamenqui	nes	Filete de pollo ¡	olancha
Patatas fritas	Guisantes saltead	dos	Ensalada de i	naíz	Ensalada m	iixta	Brécol rehog	gado
Fruta y leche	Yogur o fruta		Fruta y lecl	ne	Fruta y led	che	Fruta y lec	he
LUNES 28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
Puré de calabacín	Lentejas con verdı	uras	Arroz con cham	oiñones				
Magro con tomate	Merluza en salsa de m	ejillones	Tortilla de pa	tata				
Arroz blanco	Ensalada mixta	3	Pisto					
Fruta y leche	Yogur o fruta		Fruta y lecl	ne				

	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			

SIGNO	S E R V I C I D S E D U C A T I V D S
-------	--

### Menú de septiembre celíacos

**CURSO 20-21** 

								<u> </u>	
LUNES 14	1	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
<b>A</b>		Puré de calab	oaza	Espirales con to	omate	Lentejas con	verduras	Arroz salteado c	on jamón
		Pollo al hor	no	Merluza al h	orno	Tortilla de j	jamón	Bacalao al h	orno
La Salle		Patatas a cua	dros	Zanahoria y coliflo	r salteada	Ensalada de z	anahoria	Ensalada m	ixta
,		Yogur o fru	ta	Fruta y lec	ne	Fruta y le	eche	Fruta y led	he
LUNES 21	L	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Crema de coliflor		Arroz con verd	luras	Garbanzos con v	erduras	Pasta grati	inada	Alubias pintas con a	rroz integral
Burguer meat (Hamburgu	esa)	Merluza en salsa	a verde	Tortilla de ja	món	Filete de te	ernera	Filete de pollo	plancha
Patatas fritas		Guisantes salte	eados	Ensalada de	maíz	Ensalada r	mixta	Brécol reho	gado
Fruta y leche		Yogur o fru	ta	Fruta y lec	ne	Fruta y le	eche	Fruta y led	he
LUNES 28	3	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
Puré de calabacín		Lentejas con ve	rduras	Arroz con cham	oiñones				
Magro con tomate		Merluza en salsa de	mejillones	Tortilla de pa	tata				
Arroz blanco		Ensalada mi	xta	Pisto					
Fruta y leche		Yogur o fru	ta	Fruta y lec	ne				

-1-					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	753	37,3	94,6	23,1	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	749	32,4	87,1	28,1	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	
Martes 29	684	41,7	62,9	25,8	Verdura,carne ,fruta	
Miércoles 30	751	20,7	107	25	Verdura, pescado, fruta o lácteo	

SIGNO	SERVICIOS EDUCATIVOS
-------	-------------------------

#### Menú de septiembre alérgicos al huevo

**CURSO 20-21** 

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

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 15	694	21,8	69,2	36,3	Arroz, pescado, fruta
Miércoles 16	661	29,2	86,7	19,7	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 17	648	32,4	69,5	22,7	Arroz,pescado,fruta o lácteo
Viernes 18	753	37,3	94,6	23,1	Verdura,carne,fruta o lácteo
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	661	21,3	58,5	36,3	Pasta,pescado,fruta o lácteo
Martes 22	726	32,3	91,4	24,5	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 23	736	37,8	89,1	21,2	Verdura,pescado,fruta o lácteo
Jueves 24	749	32,4	87,1	28,1	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,pescado,fruta o lácteo
Martes 29	684	41,7	62,9	25,8	Verdura,carne ,fruta
Miércoles 30	756	34,3	94,8	24,1	Verdura, pescado, fruta o lácteo
		_	_	_	

SIGNO	SERVICIOS EDUCATIVOS
-------	-------------------------

## Menú de septiembre alérgicos legumbres

**CURSO 20-21** 

LUNES 14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
A	Puré de calabaza		Espirales con to	mate	Pure de cala	ıbacín	Arroz salteado co	on jamón
	Pollo al horno		Merluza al ho	rno	Tortilla de j	amón	Bacalao rebo	zado
La Salle	Patatas a cuadros	5	Zanahoria y colifloi	salteada	Ensalada de za	anahoria	Ensalada m	ixta
	Yogur o fruta		Fruta y lech	ne	Fruta y le	che	Fruta y lec	he
LUNES 21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Crema de coliflor	Arroz con verduras	S	Puré de verdi	ıras	Pasta integral g	gratinada	Patatas jardir	neras
Burguer meat (Hamburguesa)	Merluza en salsa ver	rde	Tortilla de jar	món	Filete de te	rnera	Filete de pollo p	olancha
Patatas fritas	Zanahoria salteada	a	Ensalada de r	naíz	Ensalada n	nixta	Brécol rehog	gado
Fruta y leche	Yogur o fruta		Fruta y lech	ie	Fruta y le	che	Fruta y lec	he
LUNES 28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
Puré de calabacín	Sopa de estrellitas	S	Arroz con champ	oiñones				
Magro con tomate	Merluza en salsa de mej	jillone	Tortilla de pa	tata				
Arroz blanco	Ensalada mixta		Pisto					
Fruta y leche	Yogur o fruta		Fruta y lech	ie				

	1	1	T T	T T	N 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	567	20,2	59,4	25,3	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	753	30,9	91,4	28,3	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 23	619	21,5	70,8	25,4	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Jueves 24	717	34,5	79,9	26,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 25	621	35,6	64,9	23,8	Verdura, pescado, fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Martes 29	514	27,1	56,3	18,5	Verdura,carne ,fruta
Miércoles 30	751	20,7	107	25	Verdura, pescado, fruta o lácteo

SIGNO	S E R V I C I O S D U C A T I V O S
-------	--

## Menú de septiembre alérgicos al pescado

**CURSO 20-21** 

LUNES 14	MARTES	15	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
<u> </u>	Puré de calabaza		Espirales con to	Espirales con tomate		Lentejas con verduras		n jamón
	Pollo al horno		Filete de loi	Filete de lomo		amón	Filete de pavo	
La Salle	Patatas a cua	dros	Zanahoria y coliflo	r salteada	Ensalada de za	anahoria	Ensalada mixta	
	Yogur o fru	ta	Fruta y lecl	ne	Fruta y le	che	Fruta y lec	he
LUNES 21	MARTES	22	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Crema de coliflor	Arroz con verd	luras	Garbanzos con v	erduras	Pasta integral g	gratinada	Alubias pintas con ar	roz integral
Burguer meat (Hamburguesa)	Filete de po	llo	Tortilla de ja	món	Filete de te	rnera	Filete de pollo plancha	
Patatas fritas	Patatas fritas Guisantes salteados		Ensalada de maíz		Ensalada mixta		Brécol rehogado	
Fruta y leche	Yogur o fruta		Fruta y leche		Fruta y leche		Fruta y leche	
LUNES 28	MARTES	29	MIÉRCOLES	30				
Puré de calabacín	Lentejas con verduras		Arroz con champiñones					
Magro con tomate	Filete de pollo		Tortilla de patata					
Arroz blanco	Ensalada mi	xta	Pisto					
Fruta y leche	Yogur o fru	ta	Fruta y leche					

DÍA	Kcal.	Prot.	Hc.	Lip.	Recomendaciones para la cena
Martes 15	694	21,8	69,2	36,3	Arroz,carne,fruta
Miércoles 16	641	29,2	86	17,9	Verdura, huevo, fruta o lácteo
Jueves 17	683	31,2	72,3	25,9	Arroz,carne,fruta o lácteo
Viernes 18	701	23,4	89,6	26	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	736	35,9	83,9	27,6	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Jueves 24	717	34,5	79,9	26,2	Verdura,carne,fruta o lácteo
Viernes 25	749	41,4	78,7	24,9	Verdura,huevo,fruta o lácteo
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	788	35,7	86,2	30,7	Pasta,huevo,fruta o lácteo
Martes 29	716	45,4	60,7	28,9	Verdura,carne ,fruta
Miércoles 30	751	20,7	107	25	Verdura, carne, fruta o lácteo
				_	



Menú de septiembre alérgicos proteína leche

**CURSO 20-21** 

AVDA. LA SALLE, 3 - 38005 S/C DE TFE.					
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	Arroz con verduras	Garbanzos con verduras	Pasta integral con tomate	Alubias pintas con arroz integral	
Burguer meat (Hamburguesa)	Merluza en salsa verde	Tortilla de jamón	Filete de ternera	Filete de pollo plancha	
Patatas fritas	Guisantes salteados	Ensalada de maíz	Ensalada mixta	Brécol rehogado	
Fruta	Yogur de soja o fruta	Fruta	Fruta	Fruta	
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30			
Puré de calabacín	Lentejas con verduras	Arroz con champiñones			
Magro con tomate	Merluza en salsa de mejillon	e <mark>s</mark> Tortilla de patata			
Arroz blanco	Ensalada mixta	Pisto			
Fruta	Yogur de soja o fruta	Fruta			

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
Jueves 17	683	31,2	72,3	25,9	Arroz, pescado, fruta
Viernes 18	804	38,8	104	24	Verdura, carne, fruta
Sábado 19					
Domingo 20					
Lunes 21	661	21,3	58,5	36,3	Pasta, huevo, fruta
Martes 22	726	32,3	91,4	24,5	Verdura,carne,fruta.
Miércoles 23	591	22,7	72,1	22,2	Verdura, pescado, fruta
Jueves 24	699	3,3	79,9	24,7	Verdura,carne,fruta
Viernes 25	749	41,4	78,7	24,9	Verdura, pescado, fruta
Sábado 26					
Domingo 27					
Lunes 28	788	35,7	86,2	30,7	Pasta, huevo, fruta
Martes 29	684	41,7	62,9	25,8	Verdura,carne ,fruta
Miércoles 30	751	20,7	107	25	Verdura, pescado, fruta



### Menú de septiembre alérgicos frutos secos

**CURSO 20-21** 

LUNES 14	MARTES 1	5	MIÉRCOLES	16	JUEVES	17	VIERNES	18
_	Puré de calabaza		Espirales con tomate		Lentejas con verduras		Arroz salteado con jamón	
. 4	Pollo al horno		Merluza al horno		Tortilla de jamón		Bacalao rebozado	
La Salle	Patatas a cuadros		Zanahoria y coliflor	· salteada	Ensalada de za	inahoria	Ensalada m	ixta
	Yogur o fruta		Fruta y lech	ne	Fruta y led	che	Fruta y led	he
LUNES 21	MARTES 22	2	MIÉRCOLES	23	JUEVES	24	VIERNES	25
Crema de coliflor	Arroz con verduras		Garbanzos con v	erduras	Pasta integral g	gratinada	Alubias pintas con a	rroz integral
Burguer meat (Hamburguesa)	Merluza en salsa verde	e	Tortilla de jar	món	Filete de ternera		Filete de pollo plancha	
Patatas fritas	Patatas fritas Guisantes salteados		Ensalada de maíz		Ensalada mixta		Brécol rehogado	
Fruta y leche	Yogur o fruta		Fruta y leche		Fruta y leche		Fruta y leche	
LUNES 28	MARTES 29	9	MIÉRCOLES	30				
Puré de calabacín	Lentejas con verduras		Arroz con champiñones					
Magro con tomate	Merluza en salsa de mejill	Merluza en salsa de mejillones		Tortilla de patata				
Arroz blanco	Ensalada mixta		Pisto					
Fruta y leche	Yogur o fruta		Fruta y leche					

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	717	34,5	79,9	26,2	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		
Martes 29	684	41,7	62,9	25,8	Verdura,carne ,fruta		
Miércoles 30	751	20,7	107	25	Verdura, pescado, fruta o lácteo		

SIGNO	SERVICIOS EDUCATIVOS
-------	-------------------------

# Menú de septiembre bajo en grasa

**CURSO 20-21** 

LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 1	6	JUEVES	17	VIERNES	18
<u> </u>	Puré de calabaza	Espirales con tomate	Espirales con tomate		erduras	Arroz salteado con jamón	
L Calla	Pollo al horno	Merluza al horno	Merluza al horno		Tortilla de jamón		orno
La Salle	Patatas al vapor	Zanahoria y coliflor salte	ada	Ensalada de za	nahoria	Ensalada mixta	
,	Yogur desnatado o fruta	Fruta y leche		Fruta y led	he	Fruta y lec	he
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 2	3	JUEVES	24	VIERNES	25
Crema de coliflor	Arroz con verduras	Garbanzos con verdura	as	Pasta integral co	n tomate	Alubias pintas con ar	roz integral
Burguer meat (Hamburguesa)	Merluza en salsa verde	Tortilla de jamón		Filete de ternera		Filete de pollo plancha	
Patatas al vapor	Patatas al vapor Guisantes salteados		Ensalada de maíz		Ensalada mixta		gado
Fruta y leche	Yogur desnatado o fruta	Fruta y leche	Fruta y leche		Fruta y leche		he
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 3	0				
Puré de calabacín	Lentejas con verduras	Arroz con champiñone	Arroz con champiñones				
Magro con tomate	Merluza en salsa de mejillo	nes Tortilla francesa	Tortilla francesa				
Arroz blanco	Ensalada mixta	Pisto	Pisto				
Fruta y leche	Yogur desnatado o fruta	Fruta y leche	Fruta y leche				