

MENÚ ESCOLAR

SEPTIEMBRE 2023



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

MENÚ ENTERO

PE

REALIZA DEPORTE A DIARIO PARA CUIDAR A TU CORAZÓN



NO OLVIDES EL DESAYUNO, EMPIEZA EL DÍA ¡¡¡CON FUERZA!!!



REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD



Crema de verduras de la huerta
Lomo de cerdo en salsa con patatas al horno
Pan y Fruta 11

Lentejas con zanahorias
Filete de gallo en salsa de ajito y perejil con guisantes
Pan integral y Fruta 12

Macarrones en salsa napolitana
Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas
Pan y Lácteo 13

Patatas con chocos
Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín
Pan integral y Fruta 14

Arroz en amarillo con pechuga de pollo
Varitas de merluza al horno con ensalada tipo 2
Pan y Lácteo 15

Crema de calabaza y zanahorias
Albóndigas mixtas a la jardinera
Pan y Fruta 18

Alubias con verduritas
Filete de lomo de cerdo en tomate con judías verdes
Pan integral y Fruta 19

Patatas estofadas con verduras
Tortilla francesa con quesitos
Pan y Lácteo 20

Arroz con taquitos de carne de ternera y romero
Merluza en salsa verde con verduras
Pan integral y Fruta 21

Macarrones a la romana con jamón de york
Salchichas picnic en salsa con zanahorias baby
Pan y Lácteo 22

Crema de apio y puerro
Churrasco de pollo al limón con coliflor
Pan y Fruta 25

Lentejas con zanahorias
Merluza a la roteña con pimientos
Pan integral y Fruta 26

Patatas estofadas con carne de ternera
Mini flamenquines al horno con ensalada tipo 1
Pan y Lácteo 27

Garbanzos con calabaza
Tortilla de patatas con cebolla y zanahorias aliñadas
Pan integral y Fruta 28

Figuritas vegetales con tomate y orégano
Pizza de jamón de york y queso
Pan y Lácteo 29

Ensalada tipo 1: lechuga romana, zanahoria rallada y tomate.

Ensalada tipo 2: lechuga romana, maíz y rodajas de aceitunas verdes

Ensalada tipo 3: lechuga romana, maíz y remolacha rallada.

www.dmaritainfantil.com

SOMOS AGUA: El 70% de nuestro cuerpo es agua, imprescindible para hidratar todos nuestros órganos y eliminar toxinas. Apostar por el agua como bebida familiar es sinónimo de salud. Los zumos de frutas naturales son una buena opción, pero nunca deben sustituir el consumo mínimo diario de agua.



Ana Pemán Pérez-Serrano
Diplomada en Nutrición Humana y Dietética
Licenciada en Ciencia Y Tecnología de Alimentos
Nº Col: AND-00572