

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2024



LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES



VACACIONES DE VERANO 2024



Guiso de patatas con rape Lomo de cerdo adobado al limón con calabacín Pan y Fruta 9	Alubias con calabaza Albóndigas de pollo en salsa con zanahorias baby Pan integral y Fruta 10	Arroz en amarillo con carne de cerdo Merluza en salsa a la naranja con coliflor Pan y Lácteo 11	Crema de calabacín y puerro Pechuga de pollo al curry con patatas al horno Pan integral y Fruta 12	Macarrones con tomate orégano Filetes rusos al horno con ensalada tipo 2 Pan y Lácteo 13
Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y quesitos Pan y Fruta 16	Crema de verduras hortelana Pechuga de pollo en salsa de la abuela con champiñones Pan integral y Fruta 17	Patatas estofadas con verduras Pizza de jamón de york Pan y Lácteo 18	Garbanzos con verduritas Filete de lomo de cerdo en salsa con judías verdes Pan integral y Fruta 19	Arroz a la cubana con huevo cocido Daditos de bacalao al horno y ensalada tipo 3 Pan y Lácteo 20
Crema de puerro y apio Albóndigas de pollo a la jardinera Pan y Fruta 23	Patatas a la riojana Lomo de salmón en salsa verde con guisantes Pan integral y Fruta 24	Lentejas con zanahorias Tortilla de patatas con cebolla y tomate a rodajas Pan y Lácteo 25	Arroz a la marinera con taquitos de rape Lomo de cerdo adobado en salsa con calabacín Pan integral y Fruta 26	Macarrones con tomate y queso rallado Mini flamenquines al horno Pan y Lácteo 27
Crema de judías verdes y zanahorias Tortilla francesa y quesitos Pan y Fruta 30	REALIZA DEPORTE A DIARIO PARA CUIDAR A TU CORAZÓN 		REDUCE EL CONSUMO DE ALIMENTOS PROCESADOS PARA CUIDAR TU SALUD 	MENÚ ENTERO PE



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

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.

TOMA 5 RACIONES DE FRUTAS Y VERDURAS AL DÍA

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.

