

SEPTIEMBRE 2019

C. ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<p>10 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Tornillos con tomate y champiñón</p> <p>Hamburguesa de ave con pisto</p> <p>(al horno con tomate y hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Guisantes rehogados y pescado blanco al limón. Fruta</p>	<p>11 Lechuga, tomate, lombarda, maíz con vinagreta de fresa</p> <p>Arroz con verduras</p> <p>Merluza rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de calabaza y tortilla de berenjena. Fruta</p>	<p>12 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Alubias a la jardinera</p> <p>(con hortalizas)</p> <p>Tortilla de patata y calabacín</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta</p>	<p>13 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Sopa de ave con fideos</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Lomo en salsa con judías verdes</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada de tomate y pescado azul al vapor. Fruta</p>
<p>16 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Lentejas a la castellana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta</p>	<p>17 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Arroz con tomate</p> <p>Filete de bacalao rebozado casero</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta</p>	<p>18 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Sopa cubierta con letras</p> <p>(de ave y cerdo con garbanzos y huevo)</p> <p>Muslo de pollo asado con zanahoria</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta</p>	<p>19 Lechuga, tomate, maíz, olivas</p> <p>Crema de calabacín</p> <p>Pizza IRCO</p> <p>(con fiambre de york, tomate y queso)</p> <p>Natillas</p> <p>CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta</p>	<p>20 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Coditos salteados con hortalizas</p> <p>Fogonero en salsa verde</p> <p>(al horno con ajo y perejil)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta</p>
<p>23 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Sopa de picadillo con estremitas</p> <p>(de ave y cerdo con huevo)</p> <p>Pechuga de pollo empanada rebozada casera con ketchup</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo corto. Fruta</p>	<p>24 Lechuga, tomate, lombarda, olivas</p> <p>Garbanzos a la riojana</p> <p>(con chorizo y hueso de jamón)</p> <p>Tortilla francesa con loncha de queso</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta</p>	<p>25 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda</p> <p>Arroz con pavo y verduras</p> <p>Pota rebozada casera</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta</p>	<p>26 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas</p> <p>Crema de zanahoria</p> <p>Lomo al horno</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Yogur</p> <p>CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta</p>	<p>27 Lechuga, tomate, lombarda, maíz</p> <p>Macarrones boloñesa</p> <p>(con carne picada de cerdo, tomate y queso)</p> <p>Merluza a la gallega</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta</p>
<p>30 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz</p> <p>Crema de patata y puerro con picatostes caseros</p> <p>Albóndigas de ave a la santanderina</p> <p>(al horno con salsa de hortalizas)</p> <p>Fruta</p> <p>CENA: Judías verdes y revuelto de ajetes. Fruta</p>	<p>SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA:</p> <p>Manzana, plátano, sandía, melón,</p> <p>melocotón, nectarina y pera.</p>	<p>INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES: Este menú no es apto para personas que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (RE 1169/2011, anexo ii). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite a diario un menú diseñado y cocinado atendiendo a dicha prescripción. Nota: en caso de necesidad especial puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos.</p>		



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¡Feliz vuelta al cole! Una alimentación variada y equilibrada es esencial para mantener un desarrollo intelectual adecuado que nos ayude a afrontar esta nueva etapa.