

SEPTIEMBRE 2020

ACADEMIA SANTA TERESA

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			10 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Alubias con verduras Tortilla de patata y calabacín Yogur CENA: Sémola y sepia en salsa verde. Fruta	11 Lechuga, tomate, maíz, olivas Coditos salteados con hortalizas Fogonero en salsa verde (al horno con ajo y perejil) Fruta CENA: Escalivada y pollo al horno. Fruta
14 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Lentejas a la castellana (con chorizo y hueso de jamón) Croquetas de bacalao Fruta CENA: Brócoli al vapor y pechuga de pavo a la plancha. Fruta	15 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Arroz con verduras Tortilla española (de patata y cebolla) Fruta CENA: Ensalada verde y pescado blanco al horno. Fruta	16 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Sopa cubierta con letras (de ave y cerdo con garbanzos y huevo) Muslo de pollo asado con zanahoria Fruta CENA: Hervido y pescado azul al papillote. Fruta	17 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de calabacín Pizza IRCO (con fiambre de york, tomate y queso) Natillas CENA: Acelgas rehogadas y tortilla francesa. Fruta	18 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Tornillos con tomate y champiñón Lomo en salsa con judías verdes (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Alcachofas y lomo rustido. Fruta
21 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Sopa de picadillo con estrellitas (de ave y cerdo con huevo) Pechuga de pollo empanada con kétchup Fruta CENA: Crema de zanahoria y pescado blanco al caldo con tomate. Fruta	22 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Garbanzos a la riojana (con chorizo y hueso de jamón) Tortilla francesa con loncha de queso Fruta CENA: Espinacas a la crema y brocheta de pescado. Fruta	23 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con pavo y verduras Delicias de calamar Fruta CENA: Coliflor al vapor y ternera guisada. Fruta	24 Lechuga, tomate, zanahoria, olivas Crema de calabaza Lomo adobado al horno (al horno con salsa de hortalizas) Yogur CENA: Sémola y pescado azul a la naranja. Fruta	25 Lechuga, tomate, lombarda, maíz Macarrones boloñesa (con carne picada de cerdo, tomate y queso) Merluza a la gallega (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Ensalada variada y tortilla de pimientos. Fruta
28 Lechuga, tomate, zanahoria, maíz Crema de patata y puerro con picatostes caseros Albóndigas de ave a la santanderina (al horno con salsa de hortalizas) Fruta CENA: Judías verdes y revuelto de ajetes. Fruta	29 Lechuga, tomate, lombarda, olivas Espirales italiana (con tomate y queso) Merluza a la andaluza (rebozado casero) Fruta CENA: Crema de calabacín y tortilla. Fruta.	30 Lechuga, tomate, zanahoria, lombarda Arroz con pescado (con merluza, calamar y gamba) Tortilla de patata Fruta CENA: Sopa de ave y rollito de ternera. Fruta.	SEPTIEMBRE FRUTA DE TEMPORADA: Manzana, plátano, sandía, melón, melocotón, nectarina y pera.	



IRCO
Alimentando el futuro.



CONSEJOS SALUDABLES

¡Feliz vuelta al cole! Vamos a aprovechar para hacer ejercicio con los compañeros, eligiendo el deporte que más nos gusta. Y si puede ser al aire libre, ¡mejor!

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.