

DIETA RICA EN FIBRA

COLEGIO NTRA. SRA. DEL BUEN CONSEJO

Septiembre 2024.



LOS PLATOS NO CONTIENEN
MANZANA NI ZANAHORIA

LUNES
09-SEP.
CREMA DE CALABAZA
PECHUGA DE PAVO
GUISANTES
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
10-SEP.
POTAJE DE TEMPORADA
ATÚN AL HORNO
HORTALIZAS AL NATURAL
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
11-SEP.
SOPA DE FIDEOS
ROPAVIEJA DE VERDURAS S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
12-SEP.
PURÉ DE VERDURAS
MUSLO DESHUESADO
HABICHUELAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
13-SEP.
POTAJE DE LENTEJAS
CARBONERO ESCALFADO
ENSALADA FRESCA S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
16-SEP.
SOPA DE POLLO Y HIERBAHUERTO
LOMITO DE MERLUZA
PANACHÉ DE VERDURAS S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
17-SEP.
POTAJE DE JUDIAS PINTAS
ALBÓNDIGAS AL NATURAL
PIMIENTOS ASADOS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
18-SEP.
SOPA DE PESCADO CON FIDEOS
TORTILLA FRANCESA
ENSALADA S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
19-SEP.
POTAJE DE GARBANZOS CON ESPINACAS
CINTA DE CERDO AL HORNO
ESPINACAS Y CHAMPIÑONES
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
20-SEP.
CREMA DE CALABAZA Y BUBANGO
ATÚN EN SU JUGO
SANFAINA
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
23-SEP.
LENTEJAS COMPUESTAS
HUEVO DURO
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
24-SEP.
PURÉ DE ESPINACAS Y CALABACÍN
MERLUZA AL HORNO
MENESTRA S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
25-SEP.
CREMA DE VERDURAS
POLLO AL NATURAL
PIMIENTOS SALTEADOS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
26-SEP. VIAJES CON SABOR LAS ISLAS
CALDO DE PAPAS Y CILANTRO
PESCADO AL VAPOR
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

VIERNES
27-SEP.
POTAJE DE ZANAHORIA Y HOJAS VERDES
CINTA DE CERDO AL NATURAL
PISTO DE VERDURAS B.C.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

LUNES
30-SEP.
PURÉ DE CALABACÍN
ESCALOPINES DE PAVO
JUDIAS VERDES
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MARTES
01-OCT.
POTAJE DE OTOÑO
FOGONERO AL CALDO CORTO
PAPAS DORADAS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

MIÉRCOLES
02-OCT.
CREMA DE CALABAZA
TORTILLA FRANCESA
TOMATES ALIÑADOS
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
03-OCT.
POTAJE DE GARBANZOS
POLLO DESHUESADO
ENSALADA DIVERTIDA FR. NATURAL S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

JUEVES
04-OCT.
SOPA DE FIDEOS
FILO DE TERNERA EN SALSA
VERDURAS AL VAPOR S/ZNH.
PAN INTEGRAL
FRUTA DE TEMPORADA

La información completa sobre Ingredientes, así como la Valoración Nutricional del Menú Basal la podrán obtener a través de su Centro Educativo. . En cumplimiento del Reglamento (UE) nº 1169/2011 del Parlamento y del Consejo Europeo y del R.D. 126/2015

FRUTA NATURAL NO MANZANA/PLÁTANO

