

Menú Primaria C/ Bendición de Campos - SEPTIEMBRE/ SEPTEMBER 2024

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Gluten	Crustáceos	Huevos	Pescado	Cacahuete	Soja	Leche	Frutas de cáscara	Apio	Mostaza	Sésamo	Sulfitos	Altramucos	Moluscos

Fruta de temporada en función de su estado de maduración: manzana, pera, naranja, plátano, mandarinas...

LUNES / MONDAY														MARTES / TUESDAY							MIÉRCOLES / WEDNESDAY							JUEVES / THURSDAY							VIERNES / FRIDAY						
9														10							11							5							6 - JAPANESE FRIDAY						
Ensalada campera (patata, cebolla, tomate, huevo cocido y atún claro) (3,4,12) Potato salad (onion, fresh tomato, hard boiled egg and tuna)														Arroz blanco con tomate Rice & homemade tomato sauce							Lentejas ecológicas campesinas (estofadas con verduras) Organic Lentils soup & vegetables							Espaguetis salteados al aggio e olio (1,3,6,10) Aggio e olio spaguetti							Rollitos de primavera (1,2,3,4,6,7,8,9,10,14) Spring rolls						
Hamburguesa de ternera con ens. De zanahoria rallada y maíz (1,6,12) Veal hamburger with salad (shredded carrot and sweet corn)														Fil. de merluza a la andaluza casera (1,4,6,10) con ensalada de la tomate aliñado con aceite de oliva Breaded hake fillet and salad (fresh tomato & olive oil)							Tortilla a la francesa con ensalada variada (3) Plain omelette & salad							Albóndigas de ternera con jardinera de verduras y patatitas dado (1,6,7,12) Veal meatballs cooked in vegetables sauce & diced potatoes							Filete de pollo al estilo Katsu Japonés con salsa suave de curry Katsu chicken fillet & Japanese inspired curry sauce						
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 788 Lip 47,4 Prot 37,1 HdC 52														Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 806 Lip 24,7 Prot 41,8 HdC 113							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 571 Lip 24,3 Prot 13,7 HdC 66							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 715 Lip 31,9 Prot 26,2 HdC 79							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 612 Lip 44,9 Prot 36,0 HdC 15						
16														17							18							12							13 - ITALIAN FRIDAY						
Judías verdes salteadas con bacon Green beans with bacon														Garbanzos ecológicos con verduras Organic chick-peas & vegetables stew							Ensaladilla Rusa (ensalada de vegetales con mahonesa) (3,4,6) Potato & vegetable salad with mayo							Puré de calabacín y puerros (12) Creamy of zucchini and leeks soup							Mini pizzas caseras de berenjena con tomate, queso y orégano (3,7) Aubergine mini pizzas (tomato, cheese & oregano)						
Tortilla española de patata con ensalada de lechuga, cebolla y maíz (3,12) Potato omelette & salad (lettuce, onion and sweet corn)														Fil. de merluza en salsa marinera c/ arroz blanco hervido al laurel (4) Hake medallion in marinara sauce & steamed rice							Pollo asado con verduras (salteado de calabacín, zanahoria, cebolla) Roasted chicken and vegetables							Bacalao en salsa de tomate con pasta salteada (1,2,3,4,6,10,14) Codfish on tomato sauce & pasta							Lasaña boloñesa (1,3,6,7,10) Meat lasagne						
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 595 Lip 40,1 Prot 25,7 HdC 38														Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 745 Lip 32,4 Prot 22,8 HdC 88							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 853 Lip 60,2 Prot 33,6 HdC 43							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 715 Lip 36,7 Prot 36,1 HdC 69							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 628 Lip 30,5 Prot 41,3 HdC 49						
23														24							25							19							20 - CARIBBEAN FRIDAY						
Crema de zanahorias (12) Creamy carrots soup														Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (12) Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole							Coliflor Orly casera (harina de maíz, no huevo) "Orly" cauliflower (corn flour, no egg)							Paella vegetal Vegetable Paella							Sopa de pollo y maíz (1,3,6,10) Chicken & sweetcorn soup						
Magro de cerdo con jardinera y patatas dado (12) Pork meat & vegetable stew and diced potatoes														Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4) Hake fillet in sauce (onion, garlic, parsley) and peas							Pollo al ajillo con arroz blanco Chicken in garlic sauce with steamed rice							Salmón al horno con verduritas salteadas (4) Grilled salmon with sautéed vegetables							Fajitas de pollo con ensalada "Pico de Gallo" (1) Chicken Fajitas with "Pico de Gallo"						
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 598 Lip 31,0 Prot 21,4 HdC 73														Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 604 Lip 29,2 Prot 32,2 HdC 52							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 590 Lip 30,8 Prot 25,6 HdC 73							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 678 Lip 22,4 Prot 20,7 HdC 98							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 662 Lip 19,5 Prot 48,4 HdC 72						
30														26							27 - AMERICAN FRIDAY																				
Sopa casera de estrellitas en caldo de verduras (1,3,6,10) Vegetables soup														Patatas a la Riojana (guisadas con zanahorias, pimiento verde y rojo, cebolla y rodaja de chorizo) (12) Potatoes, vegetables and "chorizo" casserole							Coliflor Orly casera (harina de maíz, no huevo) "Orly" cauliflower (corn flour, no egg)							Judías blancas ecológicas estofadas con verduras Organic beans & vegetables stew							Mac & cheese (1,3,6,7,10) Mac & cheese						
Ragout de pavo en salsa (zanahoria, cebolla, laurel) con patatitas al horno (12) Turkey ragout with baked potatoes														Fil. de merluza en salsa verde (cebolla, ajito, perejil) con guisantes (4) Hake fillet in sauce (onion, garlic, parsley) and peas							Pollo al ajillo con arroz blanco Chicken in garlic sauce with steamed rice							Huevos revueltos con york y ensalada de lechuga, tomate, maíz (3, 6) Scrambled eggs & ham with salad							Fish & chips con ensalada de col Americana (1,3,4,6,10) Fish & chips and American coleslaw salad						
Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 593 Lip 30,8 Prot 19,9 HdC 59														Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 604 Lip 29,2 Prot 32,2 HdC 52							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 590 Lip 30,8 Prot 25,6 HdC 73							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 568 Lip 22,1 Prot 16,0 HdC 74							Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 815 Lip 34,2 Prot 41,0 HdC 66						