

Menú Primaria C/ Ronda de Sobradriel - 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 ecológicas 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																							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																							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 568 Lip 22,1 Prot 16,0 HdC 74					Fruta de temporada / Seasonal fruit kcal 815 Lip 34,2 Prot 41,0 HdC 66				