MENÚ

SEPTIEMBRE-2019

CONSEJO DEL MES

A comienzo del curso escolar recordamos algunas de las normas básicas de una dieta equilibrada y saludable:
-3 raciones de lácteos al dia
-2 raciones de verduras al día ,de las cuales una debe consumirse fresca
(ensaladas, gazpacho, licuado de verduras etc.)
-3 raciones de fruta al dia, de las cuales una debe ser un cítrico
-Legumbre 2-3 veces a la semana
-Dulces , refrescos, fritos, solo de forma ocasional
- pan, pasta , arroz integral

LAUDE
EL ALTILLO SCHOOL

L/2	M/3	X/4	J/5	V/6
LAUDE	LAUDE	LAUDE	LAUDE	Tallarines a la Boloñesa Pescadito de la bahía con zanahorias aliñada Fruta del tiempo snack Bocadillo de jamón york Crema de verduras.Tortilla francesa. Fruta del tiempo
L/9	M/10	X/11	J/12	V/13
Lentejas con arroz Pechuga pollo plancha Berenjenas rehogadas Fruta del tiempo snack Bocadillo de atún Boquerones fritos con pimientos asados. Yogur	Crema de calabacín Pizza (flamenquín con patatas fritas) Fruta del tiempo snack Yogur Tortilla de patatas. Ensalada de tomate y queso fresco. Fruta	arroz tres delicias Merluza a la plancha Champiñones al ajillo Fruta del tiempo snack Bocadillo de jamón york Albóndigas en salsa. Puré de patatas. Yogur	Coditos de pasta con tomate y atún (tomate fr Huevos rellenos (tortilla francesa)lechuga maiz Helado snack Fruta del tiempo Crema de verduras . Gallo empanado. Fruta	Patatas con chocos Estofado de cerdo con tomate. Menestra verdu Fruta del tiempo snack Bocadillo de mortadela Merluza al horno con patatas panaderas. Yogur
L/16	M/17	X/18	J/19	V/20
Pastel de macarrones Lomo adobado con berenjenas Fruta del tiempo snack Bocadillo de queso Guisantes con jamón. Croquetas Yogur	Cocido madrileño Albóndigas de atún Judías verdes Yogur snack Fruta del tiempo Hamburguesa casera con puré de patatas y zahahorias. Fruta	Crema de calabaza Huevo frito con patatas (tortilla francesa) Fruta del tiempo snack Bocadillo de salchichón Lomo adobado con ensalada. Yogur	Arroz campero Carrillada de cerdo con zanahorias Fruta del tiempo snack Yogur Pez espada a la plancha. Pisto Fruta	Ensalada completa (lentejas estofadas) Fogonero a la plancha con patatas asadas Fruta del tiempo snack Bocadillo de jamón york Crema de verduras. Tortilla francesa. Yogur
L/23	M/24	X/25	J/26	V/27
Crema de puerros Pincho de pollo con arroz salteado Fruta del tiempo snack Bocadillo de atún Revuelto de ajetes tiernos y gambas. Yogur	DIA DE LA MERCED	Garbanzos con calabaza Tortilla de patatas con tomate aliñado Fruta del tiempo snack Bocadillo de jamón york Lomo de cerdo al horno con patatas asadas. Yogur	Fideos en amarillo con cazón Pechuga de pollo a la plancha lechuga maiz Fruta del tiempo snack Yogur Acedias . Pimientos asados. Fruta	Judias con chorizo Pescadito de la bahia Verduras a la plancha Fruta del tiempo snack Bocadillo de nocilla Sándwich de jamón york y queso. Ensalada. Fruta