

Septiembre 2023



CEIP RAFAEL ALTAMIRA
Infantil y Primaria

CATERING 45
Enseñar a comer

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
<p>Todos los jueves el menú se servirá con pan integral.</p>	<p>Si se añade vinagre a la ensalada contendrá sulfitos</p>			1
4	5	6	7	8
<p>11 Arroz con tomate</p> <p>Varitas de merluza</p> <p>Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Ensalada y solomillo al horno con manzana. Fruta. 725.60 KC 16.19 PR 108.15 HC 23.00 LP 3.19 GS</p>	<p>12 Crema de zanahoria</p> <p>Hamburguesa con patatas</p> <p>Ensalada mediterránea(lech,tom,espárr.)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Coliflor hervida y revuelto de huevo con calabacín. Fruta. 625.87 KC 19.10 PR 70.51 HC 27.24 LP 2.54 GS</p>	<p>13 Potaje de garbanzos</p> <p>Lomo fresco con menestra</p> <p>Ensalada huerta (lech, pepino, zanah)</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Verduras salteadas y dorada al horno. Fruta. 951.46 KC 49.48 PR 72.70 HC 46.98 LP 14.20 GS</p>	<p>14 Macarrones alla sorrentina</p> <p>Gallineta en salsa</p> <p>Ensalada siciliana (lech,tom,olivas)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Crema de verduras y pollo al curry. Fruta. 794.86 KC 41.89 PR 102.16 HC 21.84 LP 5.90 GS</p>	<p>15 Lentejas a la jardinera con verd.</p> <p>Tortilla de calabacín</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y brotes soja</p> <p>Helado</p> <p>Cena: Guisantes salteados y pescado al horno. Fruta. 556.21 KC 27.13 PR 51.83 HC 23.73 LP 6.52 GS</p>
<p>18 Guisado mariner</p> <p>Longanizas con zanahoria salteada</p> <p>Ensalada de lech, espárragos, remol.</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Calabacín a la plancha y salmón al papillote. Fruta. 713.78 KC 37.25 PR 40.84 HC 43.65 LP 14.02 GS</p>	<p>19 Espirales al pomodoro</p> <p>Fogonero al horno</p> <p>Ensalada lechuga, maíz y cebolla</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Sopa de sémola y lomo con verduras. Fruta. 680.31 KC 27.51 PR 103.60 HC 14.86 LP 2.09 GS</p>	<p>20 Hervido valenciano</p> <p>Pollo a la cazuela</p> <p>Ensalada de lechuga, zanah. y lomb.</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Tosta con queso y ensalada mixta. Fruta. 506.35 KC 20.05 PR 57.20 HC 19.58 LP 4.01 GS</p>	<p>21 Alubias estofadas</p> <p>Tortilla de patata</p> <p>Ensalada de lechuga, remolacha y maíz</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Hervido valenciano y pescado al horno. Fruta. 686.58 KC 27.86 PR 53.12 HC 24.42 LP 4.85 GS</p>	<p>22 Arroz a banda</p> <p>Entremeses variados</p> <p>Ensalada de lech, espárragos, lombarda</p> <p>Helado</p> <p>Cena: Verduras hervidas y calabacín relleno con quinoa. Fruta. 767.49 KC 35.66 PR 79.87 HC 33.41 LP 12.56 GS</p>
<p>25 Crema de verduras</p> <p>Lomo adobado con calabaza</p> <p>Ensalada lechuga, zanah y brotes soja</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Sopa de carne y pescado al horno. Fruta. 513.81 KC 14.36 PR 69.21 HC 13.26 LP 4.62 GS</p>	<p>26 Olleta alicantina ECO</p> <p>Tortilla con queso</p> <p>Ensalada Verde (lechuga, pepino, olivas)</p> <p>Yogur</p> <p>Cena: Habitas rehogadas y pescado al limón. Fruta. 672.33 KC 35.19 PR 56.94 HC 25.90 LP 8.02 GS</p>	<p>27 Espaguetis a la napolitana</p> <p>Tilapia en salsa</p> <p>Ensalada italiana(tomate, queso y ac.negras)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Crema de verduras y pechuga de pavo. Fruta. 724.28 KC 36.05 PR 96.58 HC 19.27 LP 4.36 GS</p>	<p>28 Sopa con lluvia</p> <p>Albóndigas en salsa con verduras</p> <p>Ensalada Morada (lech, lomb, pep)</p> <p>Fruta de Temporada</p> <p>Cena: Hummus con crudites y pizza vegetal. Fruta. 660.64 KC 22.85 PR 70.06 HC 29.02 LP 5.85 GS</p>	<p>29 Garbanzos a la mediterránea</p> <p>Pollo al horno</p> <p>Ensalada de lechuga, tomate y maíz</p> <p>Helado</p> <p>Cena: Champiñones salteados y pescado a la plancha. Fruta. 697.30 KC 37.43 PR 64.98 HC 28.18 LP 6.97 GS</p>

ECO: Legumbres procedentes de cultivo ecológico

Fruta del tiempo: melón, sandía, plátano, manzana, nectarina, ciruela y pera.

Alérgenos de declaración obligatoria.

