



# C.P. POETA ANTON DE MARI-REGUERA

## SEPTIEMBRE 25-26

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
8	9	10	11	12
<b>NO LECTIVO</b>	Lentejas estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Tortilla de bonito con ensalada LTC Fruta de temporada	Crema de verduras (patata, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria) Salmón al horno con tomatitos cherry Fruta de temporada	Ensalada de pasta (pimiento rojo, pimiento verde, tomate, cebolla, zanahoria, queso fresco) Pollo al horno con pimientos Fruta de temporada	Fabes pintas con arroz (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro) Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Yogurt natural
15	16	17	18	19
<b>NO LECTIVO</b>	Guisantes estofados con patatinas Huevos a la mimosa con ensalada LTC (huevo, bonito, mayonesa) Fruta de temporada	Arroz con calabaza Chuletas de pavo c/ensalada LTC Fruta de temporada	Crema de calabacín (cebolla, puerro, calabacín, patata) Trucha asalmonada al horno con tomate cherry asado Fruta de temporada	Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Lasaña de carne Yogurt natural
22	23	24	25	26
Arroz con salsa de tomate casera Huevo frito con LTC Fruta de temporada	Judías verdes estofadas (cebolla, pimiento, zanahoria, puerro, tomate) Pechuga de pollo con verduras (cebolla, pimiento rojo y zanahoria) Fruta de temporada	Fabes con setas Bacalao al horno con cebolla caramelizada y ensalada Fruta de temporada	Crema de calabaza (patata, cebolla, puerro, calabaza, zanahoria) Bonito con pisto y arroz Fruta de temporada	Ensalada mixta (lechuga, tomate, cebolla, zanahoria) Patatas guisadas con ternera Yogurt natural
29	30			
Macarrones en salsa de queso Tortilla de puerro con ensalada LTC Fruta de temporada	Cocido de garbanzos al completo (garbanzos, patata, zanahoria, carne y chorizo) Ensalada LTC Fruta de temporada			

\*Para la elaboración de los platos se emplea aceite de oliva virgen extra y sal yodada. Se acompañan los menús con agua del grifo, servido por las vigilantes a demanda, y con pan blanco, excepto los viernes, que será integral. Se alternará la variedad de fruta de temporada en función del grado de madurez de la misma (manzana, plátano, pera, mandarina, fresas, kiwi...). Algunas de las verduras utilizadas son de origen ecológico según disponibilidad del proveedor.

## Complementar el menú escolar: Comida y cena

	COMIDA	CENA
PRIMER PLATO	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
SEGUNDO PLATO	Carne	Pescado o huevo
	Huevo	Carne blanca o pescado
	Pescado	Huevo o carne blanca
	Legumbre	Carne blanca, pescado o huevo
GUARNICIÓN DEL SEGUNDO	Pasta, arroz, patata o legumbre	Hortalizas / verduras
	Hortalizas / verduras	Pasta, arroz o patata
POSTRE	Fruta fresca o lácteo	Fruta fresca