

## C.E.I.P BARCELONA - SEPTIEMBRE 2021












						MARTES					MIÉRCOLES					JUEVES					VIERNES
						7					8- Día Internacional del Periodista					9					10
						Arroz con tomate					Ensalada Campera (3,12)					Lentejas campesinas (12)					Salmorejo con su guarnición (1,3)
						Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria					Figuritas de pescado con ens. Lechuga y tomate (1,3,4,7)					Tortilla francesa c/ loncha de york (3,6)					Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12)
						Fruta					Fruta de temporada					Fruta, pan integral y leche					Postre lácteo
<b>LUNES</b>						kcal 687	Líp 15,2	Prot 27,3	HdC 110	kcal 773	Líp 23,2	Prot 39,7	HdC 89	kcal 730	Líp 30,2	Prot 47,5	HdC 67	kcal 710	Líp 34,6	Prot 27,0	HdC 73
13 - Día del profesor de natación						14				15				16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono				17			
Tallarines Carbonara (1,3,6,7)						Guisantes rehogados con cebolla y bacon				Arroz Tres Delicias (2,3,6)				Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12)				Puré de verduras (12)			
Empanadillas caseras de caballa al horno c/ens. Lechuga y maíz (1,3,4)						Albóndigas de ternera en salsa con puré de patata (1,3,7,12)				Lomo de sajonia champiñones				Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3)				Fil. De merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4)			
Fruta de temporada y pan integral						Fruta de temporada				Fruta y leche				Fruta de temporada				Postre lácteo			
kcal 820	Líp 31,0	Prot 21,9	HdC 113	kcal 712	Líp 27,9	Prot 36,5	HdC 79	kcal 745	Líp 24,2	Prot 49,6	HdC 82	kcal 714	Líp 32,0	Prot 24,3	HdC 100	kcal 622	Líp 21,1	Prot 31,9	HdC 76		
20						21 - Día Internacional de la Paz				22 - Bienvenido Otoño				23				24			
Lentejas estofadas con verduras (12)						Judías verdes rehogadas				Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14)				Puré de calabaza y zanahoria (12)				Sopa de cocido (1,3)			
Huevos villarroy con ens. Lechuga y tomate (1,2,3,4,6,7,12,14)						Pollo asado con manzana y patatas dado (12)				Lacón al horno con ensalada				Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4)				Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave			
Fruta de temporada y pan integral						Fruta de temporada				Fruta y leche				Fruta de temporada				Postre lácteo			
kcal 765	Líp 25,0	Prot 38,2	HdC 97	kcal 729	Líp 26,2	Prot 34,8	HdC 89	kcal 745	Líp 30,9	Prot 39,1	HdC 78	kcal 760	Líp 27,6	Prot 41,8	HdC 86	kcal 701	Líp 19,5	Prot 25,8	HdC 106		
27 - Día Mundial del Turismo						28				29 - Día Mundial del corazón				30							
Paella mixta						Judías blancas estofadas c/verduras				Puré de calabacín (12)				Patatas Riojanas (12)				Todas las comidas se acompañarán de pan blanco o integral y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>			
Sepia rebozada con ensalada (1,2,3,4,7,14)						Tortilla francesa de york con ens. Lechuga y maíz (3,6)				Ternera guisada con zanahorias y patatas dado				Delicias de merluza a la romana c/ensalada (1,3,4)							
Fruta de temporada y pan integral						Fruta de temporada				Fruta y leche				Fruta de temporada							
kcal 764	Líp 24,5	Prot 28,1	HdC 108	kcal 710	Líp 34,6	Prot 27,0	HdC 73	kcal 655	Líp 26,2	Prot 30,4	HdC 74	kcal 781	Líp 22,5	Prot 34,0	HdC 111						

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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

## C.E.I.P BARCELONA - Menú sin gluten - SEPTIEMBRE 2021

	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	7	8- Día Internacional del Periodista	9 	10
	Arroz con tomate Salchichas de pavo con ens. Maíz y zanahoria Fruta	Ensalada Campera (3,12) <u>Fil. Abadejo a las finas hierbas c/ens. lechuga y tomate (4)</u> Fruta de temporada 	Lentejas campesinas (12) Tortilla francesa c/ loncha de york (3,6) Fruta, pan sin gluten y <b>leche</b>	<u>Crema de calabacín (12)</u> Hamburguesa mixta con patatas fritas (6,12) Postre <b>lácteo</b>
<b>LUNES</b>	13 - Día del profesor de natación	14	15	16- Día Mundial de la preservación de la capa de ozono
<u>Tallarines esp.sin alergenos Carbonara (6,7)</u>  <u>Limanda al horno c/ens. Lechuga y maíz (4)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Guisantes rehogados con cebolla y bacon <u>Albóndigas esp.sin alergenos en salsa con puré de patata (7,12)</u> Fruta de temporada	Arroz Tres Delicias (2,3,6) Lomo de sajonia champiñones Fruta y <b>leche</b>	Judías blancas con hortalizas y chorizo (6,12) Tortilla española con ens. Lechuga y zanahoria (3) Fruta de temporada 	Puré de verduras (12) Fil. De merluza con pisto (tomate, calabacín, pimiento, cebolla) (4) Postre <b>lácteo</b>
20	21 - Día Internacional de la Paz	22 - Bienvenido Otoño	23	24
Lentejas estofadas con verduras (12) <u>Tortilla francesa con ens. Lechuga y tomate (3)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Judías verdes rehogadas Pollo asado con manzana y patatas dado (12)  Fruta de temporada	Patatas marineras (pescado y marisco) (2,4,12,14) Lacón al horno con ensalada  Fruta y <b>leche</b>	Puré de calabaza y zanahoria (12) Salmón a la naranja con arroz blanco al laurel (4) Fruta de temporada	<u>Sopa de cocido (esp.sin alergenos )</u> Complemento del cocido: garbanzos, patata, zanahoria, repollo, morcillo, ave Postre <b>lácteo</b>
27 - Día Mundial del Turismo	28	29 - Día Mundial del corazón	30	
Paella mixta  <u>Abadejo a las finas hierbas con ensalada (4)</u> Fruta de temporada y pan sin gluten	Judías blancas estofadas c/verduras Tortilla francesa de york con ens. Lechuga y maíz (3,6) Fruta de temporada	Puré de calabacín (12) Ternera guisada con zanahorias y patatas dado  Fruta y <b>leche</b>	Patatas Riojanas (12) <u>Merluza a la romana c/ensalada (harina de maíz,3,4)</u> Fruta de temporada	Todas las comidas se acompañarán de pan sin gluten y agua. En la elaboración de los menús se utiliza <b>legumbres y pastas de producción ecológica y aceite de oliva.</b>

Energía expresada en Kcal y macronutrientes en gramos.

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