

MENÚ DEL MES DE SEPTIEMBRE 2021

C.E.I.P. LA ADUANA – Ctra. Villaviciosa, km 7 - CÓRDOBA - Tlf.:957379781 - fax.: 957379782

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				10- ALBONDIGAS CASERAS (albóndigas de pollo en caldo blanco de cocido) PATATAS A LO POBRE (patatas, cebollas, pimientos, jamón serrano) HELADO - PAN BLANCO
				Sugerencia cena: arroz-huevo-fruta
13 – LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, cebolla pimiento, tomate, AOVE zanahorias, patatas, chorizo) FILETES DE CABALLA ENSALADA VERDE FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	14 – JUDÍAS VERDES CON TOMATE (verdura, tomate frito, huevo cocido) EMPANADA YORK Y QUESO (hojaldre, jamón cocido, queso) ENSALADA DE COGOLLOS (cogollos, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	15 – COCIDO ANDALUZ (legumbre, ave, ajo, tocino ibérico, zanahorias, judías verdes, patatas) CAELLA EN ADOBO (pescado, harina) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	16– MACARRONES A LA BOLONESA (pasta, magro, cebolla, ajo, zanahoria) LONCHEADO DE PAVO ENSALADA 2 (lechuga, b. soja, zanahoria, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	17– SALMOREJO CORDOBÉS (tomate, AOVE, pan, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE PATATAS (patatas, huevo pasteurizado) HELADO - PAN BLANCO
Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia cena: pasta-carne-fruta	Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta
20–CANELONES GRATINADOS (canelones de carne, bechamel, tomate, queso) FILETES DE MELVA (pescado, salsa de tomate) ENSALADA CON MANZANA Y PIÑA (lechuga, manzana, piña, maíz, AOVE) FRUTA NATURAL - PAN BLANCO	21–QUINOA CON VERDURAS (quinoa, calabacín, garbanzos, tomate Cherry, pimiento rojo, berenjena, guisante) ESCALOPE POLLO (ave, pan rallado, huevo pasteurizado) ENSALADA MIXTA (lechuga, tomate, maíz, atún, soja. Zanahoria) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	22 – POTAJE DE GARBANZOS (legumbre, ajo, cebolla, pimiento, tomate, patata, zanahoria, chorizo, AOVE) TORTILLA DE YORK Y QUESO (huevo past. jamón cocido, queso) RODAJAS DE TOMATE (tomate, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	23 – LAZOS CON SALSA DE ATÚN (pasta, atún, tomate) FLETÁN AL HORNO (pescado, ajo, perejil, limón, AOVE) GUISANTES SALTEADOS (guisantes, ajo, AOVE) FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	24– CREMA DE VERDURAS CON CALABAZA (calabaza, patata, judías verdes, zanahorias, guisantes, puerros) EMPANADA DE ATÚN (hojaldre, atún, huevo cocido, tomate) ENSALADA VERDE (lechuga, AOVE) YOGUR O FRUTA - PAN BLANCO
Sugerencia cena: ensalada-huevo-fruta	Sugerencia cena: verdura-pescado-fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	Sugerencia cena: verdura-huevo-fruta	Sugerencia: arroz-carne-fruta
27-ENSALADA DE AGUACATE (lechuga, zanahoria, maíz, tomate, aguacate, salsa de yogur) PISTO Y CROQUETAS DE BACALAO (cebolla, tomate, calabacín, berenjena, pimiento verde) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	28- SOPA PICADILLO (ave, ajo, pasta, huevo cocido, jamón serrano) TORTILLA DE VERDURAS (verduras, huevo pasteurizado) FRUTA NATURAL - PAN INTEGRAL	29- CREMA DE VERDURAS (puerro, zanahoria, patata, guisantes, judías verdes) PECHUGA DE POLLO CON SALSA VERDE Y PATATAS ASADAS (ajo, perejil, AOVE, limón, carne, patatas) FRUTA NATURAL – PAN BLANCO	30- LENTEJAS ESTOFADAS CON CHORIZO (legumbre, cebolla pimiento, tomate, AOVE zanahorias, patatas, chorizo) VENTRESCA DE ATUN RODAJAS DE TOMATE FRUTA NATURAL – PAN INTEGRAL	
Sugerencia: pasta, huevo, fruta	Sugerencia cena: ensalada-pescado-fruta	Sugerencia: sopa- ensalada- fruta	Sugerencia cena: ensalada-carne-fruta	

Alérgenos (Reglamento 1169/2011 (UE): la información relativa al contenido de alérgenos de nuestros platos está disponible para su consulta, en el Centro Escolar.

Recuerda: practicar y fomentar el ejercicio físico, comer alimentos variados 5 veces al día, beber agua 2L/día, y proceder a la higiene adecuada de manos antes de comer y dientes después de comer