

ENTRENARANJOS INTERNATIONAL SCHOOL – SEPTIEMBRE

SEPTIEMBRE

● 31 1 2 3 4 5 6
 ● 7 8 9 10 11 12 13
 ● 14 15 16 17 18 19 20
 ● 21 22 23 24 25 26 27

ENSALADA: el listado completo de ingredientes se encuentra en el dossier informativo.

Fruta DE TEMPORADA (como postre y ensaladas): mango, manzana, melocotón, melón, pera, sandía, plátano, uvas. Se dará prioridad al producto que se encuentre en mejor punto de maduración.

Todos Los menús incluyen pan (2) y agua.

YOGUR NATURAL SIN AZÚCAR NI EDULCORANTES

1

2

3

4

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	- Ensalada de tomate, cebolla y aceitunas (5) - Arroz al horno - Fruta	- Garbanzos estofados con verduras - Bacalao encebollado con ensalada Arco iris (5,9) - Fruta	- Ensalada campera (5,8) - Jamoncito de pollo al horno en salsa de verduras - Fruta	- Crema de calabaza - Hamburguesa con patatas al horno (5,8) - Fruta
	SDNE	SDNE	SDNE	SDNE
- Gazpacho (5) - Tortilla de calabacín con ensalada de garbanzos (5,8) - Yogur (7) o fruta	- Lentejas ECO estofadas con verduras - Merluza con pisto (9) - Fruta	- Ensalada de lechuga, tomate, zanahoria y aceitunas (5) - Lasaña casera de carne (2,5) - Fruta	- Crema de verduras de temporada - Pollo al horno con patata - Ensalada de col y zanahoria (7) - Fruta	- Ensalada de la huerta (5) - Arroz a banda con marisco (3,4) - Fruta
SDNE	SDNE	INICIO DE CURSO		
- Pasta alla norma (2,5) - Tortilla francesa y verduras salteadas (8) - Yogur (7) o fruta	- Ensalada campera (5) - Salmón al horno con verduras (9) - Fruta	- Lentejas guisadas ECO - Magro con pisto de verduras - Fruta	- Crema templada de calabacín - Varitas de merluza con ensalada de lechuga, tomate y maíz (2,5,9) - Fruta	- Ensalada completa (5) - Paella valenciana - Fruta
- Crema templada de zanahoria - Tortilla de patata con ensalada de tomate, cebolla y aceitunas (5,8) - Yogur (7) o fruta	- Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria (5) - Alitas de pollo al ajillo con patatas panadera al horno (2) - Fruta	- Pasta integral con salsa napolitana (2) - Merluza al horno con verduras asadas (9) - Fruta	- Estofado de garbanzos con espinacas y huevo (8) - Lomo en salsa con champiñones salteados - Fruta	- Ensalada huertana con bonito (5,8,9) - Paella de verduras - Fruta

ALÉRGENOS DE DECLARACIÓN OBLIGATORIA (Reglamento (UE) n° 1169/2011 del Parlamento Europeo y del Consejo de 25 de octubre de 2011):

1. Cacahuets, 2. Gluten, 3. Crustáceos, 4. Moluscos, 5. Sulfitos, 6. Frutos de cáscara, 7. Leche o derivados, 8. Huevo, 9. Pescado, 10. Soja, 11. Apio, 12. Sésamo, 13. Mostaza y 14. Altramuces.

Natalia Hospido Dietista-Nutricionista, N° Col GA00110