

OBSERVACIONES SOBRE EL MENÚ DE SEPTIEMBRE 2017

Ensalada de la huerta: lechuga, pepino, zanahoria, maíz

Arroz de verano: arroz, lechuga, tomate, atún, huevo cocido, cebolla, olivas, maonesa opcional

Menestra de verduras Bilbaina: zanahoria, guisantes, coliflor, col de Bruselas, judía verde, cebolla, bacon

Ensalada campera: lechuga, patata, atún, huevo cocido, pimiento, pepino, cebolla

Ensalada de Crudités: lechuga, pepino, maíz, rabanitos, espárragos blancos

Ensalada americana: lechuga, col blanca, zanahoria

Salade Croutons et Lardons: lechuga, bacon, cebolla, tostones de pan, queso

Gratin de patata: patata al horno, cebolla, bacon, queso







Ensalada variada: lechuga, tomate, pepino, zanahoria

Arroz Criollo: arroz con bacon, jamón cocido, cebolla y pasas

Verduras del Mediterráneo: judías verdes, zanahoria, berenjena, cebolla

Ensalada de Otoño: lechuga, mezclum, pepino, pimiento, queso, membrillo

Hortalizas jardinera: judía verde, guisante, zanahoria, patata a dados

COLOR	GRUPO DE ALIMENTOS	NUTRIENTES PRINCIPALES	ALIMENTOS
	Farináceos y feculentos	Hidratos de Carbono	Cereales, Patatas, Legumbres, Azúcares
	Carnes	Proteínas	Carnes, Huevos, Pescados
	Frutas y Verduras	Fibra, Hidratos de Carbono de absorción lenta,	Hortalizas crudas (ensaladas), Fruta fresca
	Frutas y Verduras	Vitaminas, Oligoelementos	Hortalizas cocidas, Verduras
	Lácteos	Calcio, Proteínas, Vitaminas liposolubles	Queso, Yogur, Postres lácteos
	Grasas y Aceites	Ácidos grasos	Aceites


Buffet de crudités y ensaladas (a partir de college) – Bol de crudités y ensaladas para los alumnos de Maternal y de Primaria

Pescado fresco según mercado: merluza, bacalao, salmón, cazón; al horno con salsa (tomate, verde, blanca, tártara, salsa fina) o a la andaluza

Fruta: plátano, manzana, pera, naranja, piña en su jugo, melón, sandía

Queso: Brie, Edam, Burgos, Manchego, Quesito, Havarty, Gouda, Emmental

ECO = producto ecológico 

Ternera de Girona: en fricandó, redondo, hamburguesa y albóndigas 

Plato o Menú propuesto por el alumnado de CE2 / 4ème en Comisión de Menú: 