

# Septiembre

## C. E. I. P. VICENTE ALEIXANDRE ALCORCÓN (MADRID)

### Vuelta al Cole



#### RECETA DEL MES → PATATAS ANIMADAS

#### INGREDIENTES (4 PERSONAS)

- 4 PATATAS
- 2 ZANAHORIAS
- 8 GUISANTES
- 12 ESPAGUETIS
- UNA PIZCA DE SAL



#### MODO DE PREPARACIÓN

1. Cocemos durante 20 minutos las patatas, los guisantes y las zanahorias con una pizca de sal.
2. Cuando se enfríen las patatas, haremos un corte en la parte superior, quitando la piel y con la ayuda de un tenedor machacaremos un poco la patata para hacer la superficie del ratoncillo.
3. A continuación, cortaremos la zanahoria primero en rodajas para formar las orejas y en segundo lugar en rectángulos para la nariz. Ya podemos colocarlos.
4. Colocamos también los guisantes para tener los ojos, los espaguetis crudos para los bigotes y con una cuchara haremos la sonrisa.

¡¡YA PODEMOS DISFRUTAR DE NUESTRAS  
PATATAS ANIMADAS!!

PUEDES HACER TODOS LOS ANIMALES QUE SE  
TE OCURRAN 😊



A. RICFRISA, S.L.



# C.E.I.P. "VICENTE ALEIXANDRE"

## SEPTIEMBRE 2020



	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<p><b>NOTA: TODOS LOS DÍAS EL MENÚ INCLUYE AGUA Y PAN (LOS MARTES SERÁ INTEGRAL)</b> Se ofrecerá como "Complemento Opcional" un vaso de leche después de las comidas</p>	<p><b>FESTIVO</b></p>	<p>1º Pasta con tomate y queso (<b>sin queso</b>) 2º San Jacobo <b>Salchichas de pavo</b> G: Puré de patata Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 28g Calorías 724Kcal CENA: Salmón al ajillo con verduras hervidas-Gelatina</p>	<p>1º Arroz con tomate 2º Tortilla de jamón/<b>pavo</b> <b>Lomo a la plancha</b> G: Champiñones Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 26g Grasas 26g Calorías 706Kcal CENA: Brocheta de pollo y verduras-Fruta/Leche</p>	<p>1º Crema de calabacín 2º Merluza en salsa <b>Pavo a la plancha</b> G: Ensalada lechuga, remolacha y tomate Postre: Helado Hidratos 90g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 697Kcal CENA: Huevos cocidos en salsa verde con patatas dado Fruta/Leche</p>
LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
<p>1º Lentejas a la riojana (<b>Sin cerdo</b>) 2º Lomo adobado <b>Pavo a la plancha</b> G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 26g Grasas 28g Calorías 728Kcal CENA: Tortilla de patatas con pisto-Fruta/Leche</p>	<p>1º Judías verdes con patata y tomate 2º Hamburguesa G: Ensalada de tomate, zanahoria y maíz Postre: Fruta Hidratos 90g Proteínas 28g Grasas 28g Calorías 724Kcal CENA: Sopa de ave-Filete de pollo con ensalada-Flan</p>	<p>1º Patatas guisadas con verduras 2º Lenguadina en salsa <b>Pavo a la plancha</b> G: Ensalada de lechuga, tomate y remolacha Postre: Yogur Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 719Kcal CENA: Escalope de ternera con ensalada de tomate-Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz tres delicias 2º Tortilla de patata <b>Salchichas de pavo</b> G: Verduritas Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 28g Grasas 26g Calorías 714Kcal CENA: Guisantes salteados-Merluza con tomate Fruta/Leche</p>	<p>1º Espaguetis a la napolitana 2º Muslitos de pollo G: Puré de patatas Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 26g Grasas 27g Calorías 719Kcal CENA: Crema de puerros-Empanadillas de atún y ensalada-Fruta/Leche</p>
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
<p>1º Macarrones carbonara (<b>sin nata y sin cerdo</b>) 2º Albóndigas en salsa G: Guisantes Postre: Fruta Hidratos 91g Proteínas 28g Grasas 27g Calorías 719Kcal CENA: Brecas al horno con verduras y arroz blanco salteado-Natillas caseras</p>	<p>1º Judías blancas con verdura 2º Lenguado en salsa <b>Salchichas de pavo</b> G: Champiñones Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 28g Grasas 27g Calorías 727Kcal CENA: Revuelto de champiñón y queso-Fruta/Leche</p>	<p>1º Paella mixta <b>Paella de carne</b> 2º Tortilla de queso/<b>pavo</b> <b>Pavo a la plancha</b> G: Pisto Postre: Fruta Hidratos 92g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 710Kcal CENA: Panaché de verduras/Croquetas de jamón-Fruta/Leche</p>	<p>1º Crema Vichyssoise 2º Filete de pollo G: Ensalada de lechuga, maíz y aceitunas Postre: Fruta Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 710Kcal CENA: Tallarines con carne picada y salsa de tomate Fruta/Leche</p>	<p>1º Sopa de cocido 2º Cocido completo (<b>sin cerdo</b>) G: Repollo Postre: Yogur Hidratos 96g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 735 Kcal CENA: Berenjenas gratinadas-Salchichas Fruta/Leche</p>
LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	<p><b>ALERGIAS</b> Celiacos (Pasta y Pan para celiacos. La harina en rebozados es de maíz y garbanzos) <b>Diversidad religiosa Pescado // Marisco</b> Legumbre (Se sustituye por cremas o purés) <b>Huevo (Pasta sin huevo, rebozados sin huevo)</b> <b>Leche y productos lácteos (Se sustituye por alimentos sin lactosa/soja)</b></p>	
<p>1º Lentejas con verduras 2º Salchichas G: Guisantes Postre: Fruta Hidratos 93g Proteínas 28g Grasas 27g Calorías 727Kcal CENA: Escalope de pollo con verduras hervidas Fruta/ Leche</p>	<p>1º Crema de calabaza 2º Ragout de pavo G: Arroz integral Postre: Fruta Hidratos 90g Proteínas 27g Grasas 27g Calorías 711Kcal CENA: Tortilla rellena de pimiento con ensalada Fruta/Leche</p>	<p>1º Arroz a la Milanesa 2º Tortilla de pavo <b>Lomo a la plancha</b> G: Champiñones Postre: Yogur Hidratos 91g Proteínas 27g Grasas 26g Calorías 706Kcal CENA: Crema de calabaza-Trucha plancha-Fruta/Leche</p>		

\* Todas las cremas y purés llevan una base de: patata, cebolla, puerro y zanahoria.

La fruta servida variará según temporada:

- Invierno: Naranja, pera, plátano, manzana...
- Verano: Nectarina, melón, sandía, melocotón...





	TUESDAY 8	WEDNESDAY 9	THURSDAY 10	FRIDAY 11
<p>It will be offered as "Optional Complement" a glass of milk after meals NOTE: EVERYDAY MENU INCLUDES WATER AND BREAD (TUESDAY WILL BE WHOLEMEAL)</p>	<p><b>HOLIDAY</b></p> 	<p>1° Pasta with tomato and cheese (no cheese) 2° San Jacobo Sausages G: Mashed potatoes Dessert: Fruit Carbs 91g Protein 27g Fats 28g Cabs 724kcal DINNER: Fish with garlic and vegetables-Gelatin</p>	<p>1° Rice with tomato 2° Ham/Turkey omelette Grilled loin G: Mushrooms Dessert: Fruit Carbs 92g Protein 26g Fats 26g Cabs 706kcal DINNER: Skewers of chicken and vegetables Fruit/Milk</p>	<p>1° Cream of vegetables 2° Hake in sauce Grilled loin G: Lettuce, beet and tomato salad Dessert: Ice cream Carbs 90g Protein 28g Fats 26g Cabs 697kcal DINNER: Boiled eggs in green sauce with die potatoes Fruit/Milk</p>
MONDAY 14	TUESDAY 15	WEDNESDAY 16	THURSDAY 17	FRIDAY 18
<p>1° Lentils of the riojana (No pork) 2° Grilled loin Grilled turkey G: Wholemeal rice Dessert: Fruit Carbs 93g Protein 26g Fats 28g Cabs 728kcal DINNER: Spanish omelette with ratatouille Fruit/Milk</p>	<p>1° Green beans with potatoes and tomato 2° Hamburger G: Tomato, carrot and corn salad Dessert: Fruit Carbs 90g Protein 28g Fats 28g Cabs 724kcal DINNER: Pasta soup-Chicken with salad- Crème caramel home-made</p>	<p>1° Potatoes with vegetables 2° Fish in sauce Grilled turkey G: Lettuce, tomato and beet salad Dessert: Yogurt Carbs 92g Protein 27g Fats 28g Cabs 728kcal DINNER: Veal scalope with tomato salad-Fruit/Milk</p>	<p>1° Rice three delights 2° Spanish omelette Turkey sausages G: Sautéed vegetables Dessert: Fruit Carbs 92g Protein 28g Fats 26g Cabs 714kcal DINNER: Sautéed green peas - Fish with tomato Fruit/Milk</p>	<p>1° Spaghetti Bolognese 2° Chicken drumsticks G: Mashed potatoes Dessert: Fruit Carbs 93g Protein 26g Fats 27g Cabs 719kcal DINNER: Cream of leek-Tuna small pasty and salad Fruit/Milk</p>
MONDAY 21	TUESDAY 22	WEDNESDAY 23	THURSDAY 24	FRIDAY 25
<p>1° Pasta Carbonara (no cream &amp; no pork) 2° Meatballs in sauce G: Green peas sautéed Dessert: Fruit Carbs 91g Protein 28g Fats 27g Cabs 719kcal DINNER: Baked fish with vegetables and white rice-Custard home-made</p>	<p>1° White beans with vegetables 2° Fish in sauce Turkey sausages G: Mushrooms Dessert: Fruit Carbs 93g Protein 28g Fats 27g Cabs 727kcal DINNER: Scrambled eggs of mushrooms and cheese-Fruit/Milk</p>	<p>1° Mixed paella Meat Paella 2° Cheese/turkey omelette Grilled turkey G: Ratatouille Dessert: Fruit Carbs 92g Protein 27g Fats 26g Cabs 710kcal DINNER: Vegetables stew-Croquettes with ham-Fruit/Milk</p>	<p>1° Cream vicky 2° Grilled chicken fillet G: Lettuce, corn and olives salad Dessert: Fruit Carbs 90g Protein 27g Fats 26g Cabs 710kcal DINNER: Noodle with meat and tomato sauce Fruit/Milk</p>	<p>1° Pasta soup 2° Chickpea and meat hotpot of "Cocido" (No pork) G: Cabbage Dessert: Yogurt Carbs 96g Protein 27g Fats 27g Cabs 735kcal DINNER: Grated of aubergines-Sausages Fruit/Milk</p>
MONDAY 28	TUESDAY 29	WEDNESDAY 30	<p><b>ALLERGIES</b></p> <p>Celiacs (Pasta and bread for celiacs. The flour in batters is made of corn and chickpeas) Religious diversity Fish// Seafood Legume (It's replaced by creams or purees) Egg (Pasta without egg, battered without egg) Milk or dairy products (It's replaced by products lactose free or soya)</p>	
<p>1° Stewed lentils with vegetables 2° Sausages G: Green peas sautéed Dessert: Fruit Carbs 93g Protein 28g Fats 27g Cabs 727kcal DINNER: Chicken scalloped with boiled vegetables Fruit/Milk</p>	<p>1° Cream of vegetables 2° Turkey ragout G: Wholemeal rice Dessert: Fruit Carbs 90g Protein 27g Fats 27g Cabs 711kcal DINNER: Omelette stuffed of pepper with salad Fruit/Milk</p>	<p>1° Rice with vegetables 2° Turkey omelette Grilled turkey G: Mushrooms Dessert: Yogurt Carbs 91g Protein 27g Fats 26g Cabs 706kcal DINNER: Cream of vegetables- baked fish-Fruit/Milk</p>		

\* All creams and purees have a base of: potato, onion, leek and carrot.

The fruit served will depend on the season:

- Winter: Orange, pear, banana, apple ...
- Summer: Nectarine, melon, watermelon, peach ...