



COLEGIO GINER DE LOS RÍOS

MENÚ MES DE SEPTIEMBRE 2023

	LUNES 04 DE SEPTIEMBRE	MARTES 05 DE SEPTIEMBRE	MIÉRCOLES 06 DE SEPTIEMBRE	JUEVES 07 DE SEPTIEMBRE	VIERNES 08 DE SEPTIEMBRE
Primer plato					
Segundo plato					
Postre					
	11 DE SEPTIEMBRE	12 DE SEPTIEMBRE	13 DE SEPTIEMBRE	14 DE SEPTIEMBRE	15 DE SEPTIEMBRE
Primer plato	Macarrones con atún	Lentejas estofadas	Crema de calabacín	Arroz con pollo	Crema de acelgas y espinacas
Segundo plato	Croquetas de pollo	Sardinillas con ensalada	Lagrimitas de pavo	Varitas de merluza	Tortilla de patatas
Postre	Plátano	Yogur	Piña en su jugo	Manzana	Helado
	18 DE SEPTIEMBRE	29 DE SEPTIEMBRE	20 DE SEPTIEMBRE	21 DE SEPTIEMBRE	22 DE SEPTIEMBRE
Primer plato	Arroz a la cubana (arroz, tomate, huevo, salchicha)	Crema de patata y zanahoria	Cocido completo (sopa, garbanzos, carne)	Espaguetis boloñesa	Ensalada de patatas
Segundo plato		Merluza rebozada		Tortilla de pavo	Filetes de halibut con verduritas
Postre	Pera	Natillas	Yogur	Manzana	Queso fresco
	25 DE SEPTIEMBRE	26 DE SEPTIEMBRE	27 DE SEPTIEMBRE	28 DE SEPTIEMBRE	29 DE SEPTIEMBRE
Primer plato	Sopa de fideos con picadillo	Coditos con tomate y queso rallado	Crema de guisantes	Arroz con garbanzos guisados	Crema de brócoli
Segundo plato	Cordon Bleu	Tortilla de atún	Salchichas frescas en salsa	Sardinillas con ensalada	Filete de hamburguesa con patatas fritas
Postre	Manzana	Pera	Yogur	Plátano	Natillas

COME SANO, VARIADO Y PRACTICA DEPORTE REGULARMENTE

Puedes enviar tus sugerencias a: comedorgr@gmx.es

Enlace a información sobre alimentación saludable:

https://saludextremadura.ses.es/filescms/web/uploaded_files/Educacion%20para%20la%20Salud/Folleto%20sobre%20Obesidad.pdf