MENÚ BASAL
Septiembre

María R. Lazo
Nutrición pediátrica

Lycée Français International SEVILLA

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				3 septiembre	4 septiembre
1º				**Judías verdes** rehogadas con tomate	Ensalada de **quinoa**, tomate, aguacate y manzana **ECO***
2º				Muslitos de **pollo** al horno en salsa con zanahoria y **cous cous** 1	Guiso de **patatas** con **merluza** y verduras 4
	7 septiembre	8 septiembre	9 septiembre	10 septiembre	11 septiembre
1º	**Brócoli** gratinado con queso 7	**Couscous** marroquí con verduras **PI** 1	Ensalada de **alubias** blancas (atún, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3|4|12	**Salmorejo** con jamón 1	Sopa de verduras con **fideos** integrales 1
2º	Guiso de **pavo** con cebolla, zanahoria y **patatas**	Filete de **caballa** al horno con brócoli y zanahoria 4	Hamburguesa de **pavo** con calabacín al horno 1|3	**Merluza** al horno con **patatas** panadera 4	**Revuelto** de calabacines con tomate cherry 3
	14 septiembre	15 septiembre	16 septiembre	17 septiembre	18 septiembre
1º	**Macarrones** integrales con tomate y verduras (calabacin, pimiento rojo y cebolla) y queso rallado 1|7	Ensalada de **garbanzos** con pimiento rojo, tomate y queso fresco **ECO*** 7	**Arroz** tres delicias (guisante, zanahoria y tortilla francesa) 3|6	Guiso de **alubias** con verduras	**Picadillo andaluz** con gambas (pimiento verde, cebolla morada, tomate) **ECO*** 2|12|14
2º	Hamburguesa de **pavo-pollo** y **ensalada** de lechuga, zanahoria rallada, tomate **ECO*** 1|3	**Tortilla de patatas** 3	Filete de **corvina** a la plancha con berenjena y cebolla 4	Pechuga de **pavo** al ajillo con zanahoria aliñada	Filete de **dorada** a la marinera con **arroz integral** 2|4|12|14
	21 septiembre	22 septiembre	23 septiembre	24 septiembre	25 septiembre
1º	**Ensalada campera** (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3|12	Salteado de **guisantes** con jamón serrano, ajo y cebolla	**Tabulé de verduras** (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) **ECO***	Crema de **calabacines** con puerro	**Ensalada de espirales** con atún, maíz y huevo duro 1|3|4
2º	Guiso de **pavo** con calabacines salteados	**Arroz** meloso con **pollo** desmenuzado	**Bonito** encebollado con **patatas al horno** 4	**Pollo** al curry con **arroz** y zanahorias **PI**	**Gallo** al horno en salsa con verduras (zanahoria, cebolla, tomate) 4
	28 septiembre	29 septiembre	30 septiembre		
1º	**Pisto manchego** (calabacín, berenjena, tomate, pimiento) con **quinoa**	**Espaguetis** integrales con champiñones y calabacín 1	Potaje **garbanzos** con verduras		
2º	**Revuelto** de espárragos trigueros y jamón 3	**Bacalao** a la plancha con **menestra** de verduras 4	Mousaka (berenjena, patata y **carne picada de cerdo** con bechamel ligera) **PI** 7		

***Verduras ecológicas**

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten
2 Crustáceos y productos a base de crustáceos
3 Huevos y productos derivados
4 Pescado y productos a base de pescados
5 Cacahuetes, productos a base de cacahuetes y frutos secos
6 Soja y productos a base de soja
7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
8 Frutos de cáscara y productos derivados
9 Apio y productos derivados
10 Mostaza y productos a base de mostaza
11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces y productos a base de altramuces
14 Moluscos y crustáceos y productos a base de estos

Eloisa Pérez Lobato
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo
Colegiada número AND-00544

www.marialazonutricion.com

MENÚ VEGETARIANO

Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				3 septiembre	4 septiembre
1º				**Judías verdes** rehogadas con tomate	Ensalada de **quinoa**, tomate, aguacate y manzana **ECO***
2º				**Heura** guisada en salsa con zanahoria y **cous cous** 1|6	Guiso de **patatas** con **seitán** y verduras 1
	7 septiembre	8 septiembre	9 septiembre	10 septiembre	11 septiembre
1º	**Brócoli** gratinado con queso 7	**Couscous** marroquí con verduras **PI** 1	Ensalada de **alubias** blancas (huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3	**Salmorejo** con aguacate 1	Sopa de verduras con **fideos** integrales 1
2º	Guiso de **soja texturizada** con cebolla, zanahoria y **patatas** 6	Daditos de **tofu** marinado con **brócoli y zanahoria al horno** 6	Hamburguesa de **Garbanzos** con **calabacín** al horno 1|3	**Heura** desmenuzada en salsa y **patatas** panadera 6	**Revuelto** de calabacines con **tomate cherry** 3
	14 septiembre	15 septiembre	16 septiembre	17 septiembre	18 septiembre
1º	**Macarrones** integrales con tomate y verduras (calabacin, pimiento rojo y cebolla) y queso rallado 1|7	Ensalada de **garbanzos** con pimiento rojo, tomate y queso fresco **ECO*** 7	**Arroz** tres delicias (guisante, zanahoria y tortilla francesa) 3|6	Guiso de **alubias** con verduras	**Picadillo** con huevo cocido (pimiento verde, cebolla morada, tomate) **ECO*** 3|6
2º	**Hamburguesa** de verduras y quinoa con **ensalada** de lechuga, zanahoria rallada, tomate **ECO***	**Tortilla de patatas** 3	Filete de **Tofu** con salsa de soja, berenjena y cebolla 6|12	**Heura** al ajillo con zanahoria aliñada 6	**Tempeh** con verduras (zanahoria, judia verde, brócoli) y **arroz** 6
	21 septiembre	22 septiembre	23 septiembre	24 septiembre	25 septiembre
1º	**Ensalada campera** (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3|12	Salteado de **guisantes**, **heura**, ajo y cebolla 3	**Tabulé de verduras** (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) **ECO***	Crema de **calabacines** con puerro	**Ensalada de espirales** con maíz, huevo duro, aceitunas y queso fresco 3|7
2º	Guiso de **soja texturizada** con calabacines salteados 6	**Arroz** meloso con verduras y **garbanzos**	**Seitan** encebollado con **patata** al horno 1	**Lentejas** al curry con **arroz** y zanahorias **PI**	**Tofu** en salsa con verduras (zanahoria, cebolla, tomate) 6
	28 septiembre	29 septiembre	30 septiembre		
1º	**Pisto manchego** (calabacín, berenjena, tomate, pimiento) con **quinoa**	**Espaguetis** integrales con champiñones y calabacín 1	Potaje **garbanzos** con verduras		
2º	**Revuelto** de espárragos trigueros 3	**Tofu** salteado con menestra de verduras 6	Mousaka (berenjena, patata y **soja texturizada** con bechamel ligera. **PI** 6|7		

***Verduras ecológicas**

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur vegetal

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten
2 Crustáceos y productos a base de crustáceos
3 Huevos y productos derivados
4 Pescado y productos a base de pescados
5 Cacahuetes, productos a base de cacahuetes y frutos secos
6 Soja y productos a base de soja
7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
8 Frutos de cáscara y productos derivados
9 Apio y productos derivados
10 Mostaza y productos a base de mostaza
11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces y productos a base de altramuces
14 Moluscos y crustáceos y productos a base de estos

Eloisa Pérez Lobato
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo
Colegiada número AND-00544

www.marialazonutricion.com

MENÚ SIN CERDO

Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				3 septiembre	4 septiembre
1º				**Judías verdes** rehogadas con tomate	Ensalada de **quinoa**, tomate, aguacate y manzana **ECO***
2º				Muslitos de **pollo** al horno en salsa con zanahoria y **cous cous** 1	Guiso de **patatas** con **merluza** y verduras 4
	7 septiembre	8 septiembre	9 septiembre	10 septiembre	11 septiembre
1º	**Brócoli** gratinado con queso 7	**Couscous** marroquí con verduras **PI** 1	Ensalada de **alubias** blancas (atún, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3|4|12	**Salmorejo** con aguacate 1	Sopa de verduras con **fideos** integrales 1
2º	Guiso de **pavo** con cebolla, zanahoria y **patatas**	Filete de **caballa** al horno con brócoli y zanahoria 4	Hamburguesa de **pavo** con calabacín al horno 1|3	**Merluza** al horno con **patatas** panadera 4	**Revuelto** de calabacines con tomate cherry 3
	14 septiembre	15 septiembre	16 septiembre	17 septiembre	18 septiembre
1º	**Macarrones** integrales con tomate y verduras (calabacin, pimiento rojo y cebolla) y queso rallado 1|7	Ensalada de **garbanzos** con pimiento rojo, tomate y queso fresco **ECO*** 7	**Arroz** tres delicias (guisante, zanahoria y tortilla francesa) 3|6	Guiso de **alubias** con verduras	**Picadillo andaluz** con gambas (pimiento verde, cebolla morada, tomate) **ECO*** 2|12|14
2º	Hamburguesa de **pavo-pollo** y **ensalada** de lechuga, zanahoria rallada, tomate **ECO*** 1|3	**Tortilla de patatas** 3	Filete de **corvina** a la plancha con berenjena y cebolla 4	Pechuga de **pavo** al ajillo con zanahoria aliñada	Filete de **dorada** a la marinera con **arroz integral** 2|4|12|14
	21 septiembre	22 septiembre	23 septiembre	24 septiembre	25 septiembre
1º	**Ensalada campera** (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3|12	Salteado de **guisantes** con gambas, ajo y cebolla 2|14	**Tabulé de verduras** (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) **ECO***	Crema de **calabacines** con puerro	**Ensalada de espirales** con atún, maíz y huevo duro 1|3|4
2º	Guiso de **pavo** con calabacines salteados	**Arroz** meloso con **pollo** desmenuzado	**Bonito** encebollado con **patatas al horno** 4	**Pollo** al curry con **arroz** y zanahorias **PI**	**Gallo** al horno en salsa con verduras (zanahoria, cebolla, tomate) 4
	28 septiembre	29 septiembre	30 septiembre		
1º	**Pisto manchego** (calabacín, berenjena, tomate, pimiento) con **quinoa**	**Espaguetis** integrales con champiñones y calabacín 1	Potaje **garbanzos** con verduras		
2º	**Revuelto** de espárragos trigueros 3	**Bacalao** a la plancha con **menestra** de verduras 4	Mousaka (berenjena, patata y **carne de pollo picada** con bechamel ligera.)**PI** 7		

***Verduras ecológicas**

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten
2 Crustáceos y productos a base de crustáceos
3 Huevos y productos derivados
4 Pescado y productos a base de pescados
5 Cacahuetes, productos a base de cacahuetes y frutos secos
6 Soja y productos a base de soja
7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
8 Frutos de cáscara y productos derivados
9 Apio y productos derivados
10 Mostaza y productos a base de mostaza
11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces y productos a base de altramuces
14 Moluscos y crustáceos y productos a base de estos

Eloisa Pérez Lobato
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo
Colegiada número AND-00544

www.marialazonutricion.com

MENÚ SIN LACTOSA

Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				3 septiembre	4 septiembre
1º				**Judías verdes** rehogadas con tomate	Ensalada de **quinoa**, tomate, aguacate y manzana **ECO***
2º				Muslitos de **pollo** al horno en salsa con zanahoria y **cous cous** 1	Guiso de **patatas** con **merluza** y verduras 4
	7 septiembre	8 septiembre	9 septiembre	10 septiembre	11 septiembre
1º	**Brócoli** gratinado con queso sin lactosa 7	**Couscous** marroquí con verduras **PI** 1	Ensalada de **alubias** blancas (atún, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) 3|4|12	**Salmorejo** con jamón 1	Sopa de verduras con **fideos** integrales 1
2º	Guiso de **pavo** con cebolla, zanahoria y **patatas**	Filete de **caballa** al horno con brócoli y zanahoria 4	Hamburguesa de **pavo** con calabacín al horno 1|3	**Merluza** al horno con **patatas** panadera 4	**Revuelto** de calabacines con tomate cherry 3
	14 septiembre	15 septiembre	16 septiembre	17 septiembre	18 septiembre
1º	**Macarrones** integrales con tomate y verduras (calabacín, pimiento rojo y cebolla) y queso rallado sin lactosa 1	Ensalada de **garbanzos** con pimiento rojo, tomate y queso fresco sin lactosa **ECO***	**Arroz** tres delicias (guisante, zanahoria y tortilla francesa) 3|6	Guiso de **alubias** con verduras	**Picadillo andaluz** con gambas (pimiento verde, cebolla morada, tomate) **ECO*** 2|12|14
2º	Hamburguesa de **pavo-pollo** y **ensalada** de lechuga, zanahoria rallada, tomate **ECO*** 1|3	**Tortilla de patatas** 3	Filete de **corvina** a la plancha con berenjena y cebolla 4	Pechuga de **pavo** al ajillo con zanahoria aliñada	Filete de **dorada** a la marinera con **arroz integral** 2|4|12|14
	21 septiembre	22 septiembre	23 septiembre	24 septiembre	25 septiembre
1º	**Ensalada campera** (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) 3|12	Salteado de **guisantes** con jamón serrano, ajo y cebolla	**Tabulé de verduras** (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) **ECO***	Crema de **calabacines** con puerro	**Ensalada de espirales** con atún, maíz y huevo duro 1|3|4
2º	Guiso de **pavo** con calabacines salteados	**Arroz** meloso con **pollo** desmenuzado	**Bonito** encebollado con **patatas al horno** 4	**Pollo** al curry con **arroz** y zanahoria **PI**	**Gallo** al horno en salsa con verduras (zanahoria, cebolla, tomate) 4
	28 septiembre	29 septiembre	30 septiembre		
1º	**Pisto manchego** (calabacín, berenjena, tomate, pimiento) con **quinoa**	**Espaguetis** integrales con champiñones y calabacín 1	Potaje **garbanzos** con verduras		
2º	**Revuelto** de espárragos trigueros y jamón 3	**Bacalao** a la plancha con **menestra** de verduras 4	Mousaka (berenjena, patata y **carne de cerdo picada** con bechamel ligera sin lactosa)**PI** 7		

***Verduras ecológicas**

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural sin lactosa/vegetal

PAN INTEGRAL todos los días.

1 Cereales con gluten
2 Crustáceos y productos a base de crustáceos
3 Huevos y productos derivados
4 Pescado y productos a base de pescados
5 Cacahuetes, productos a base de cacahuetes y frutos secos
6 Soja y productos a base de soja
7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
8 Frutos de cáscara y productos derivados
9 Apio y productos derivados
10 Mostaza y productos a base de mostaza
11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces y productos a base de altramuces
14 Moluscos y crustáceos y productos a base de estos

Eloisa Pérez Lobato
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo
Colegiada número AND-00544

www.marialazonutricion.com

MENÚ SIN GLUTEN

Septiembre

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
				3 septiembre	4 septiembre
1º				**Judías verdes** rehogadas con tomate	Ensalada de **quinoa**, tomate, aguacate y manzana **ECO***
2º				Muslitos de **pollo** al horno en salsa con zanahoria y **arroz**	Guiso de **patatas** con **merluza** y verduras **4**
	7 septiembre	8 septiembre	9 septiembre	10 septiembre	11 septiembre
1º	**Brócoli** gratinado con queso **7**	**Falso Couscous (arroz)** marroquí con verduras **PI**	Ensalada de **alubias** blancas (atún, huevo duro, tomate cherry, aceituna negra) **3|4|12**	**Salmorejo** con jamón (sin gluten)	Sopa de verduras con **fideos** sin gluten
2º	Guiso de **pavo** con cebolla, zanahoria y **patatas**	Filete de **caballa** al horno con brócoli y zanahoria **4**	Hamburguesa de **pavo** con calabacín al horno **3**	**Merluza** al horno con **patatas** panadera **4**	**Revuelto** de calabacines con tomate cherry **3**
	14 septiembre	15 septiembre	16 septiembre	17 septiembre	18 septiembre
1º	**Macarrones** sin gluten con tomate y verduras (calabacin, pimiento rojo y cebolla) y queso rallado **7**	Ensalada de **garbanzos** con pimiento rojo, tomate y queso fresco **ECO*** **7**	**Arroz** tres delicias (guisante, zanahoria y tortilla francesa) **3|6**	Guiso de **alubias** con verduras	**Picadillo andaluz** con gambas (pimiento verde, cebolla morada, tomate) **ECO*** **2|12|14**
2º	Hamburguesa de **pavo-pollo** y **ensalada** de lechuga, zanahoria rallada, tomate **ECO*** **3**	**Tortilla de patatas** **3**	Filete de **corvina** a la plancha con berenjena y cebolla **4**	Pechuga de **pavo** al ajillo con zanahoria aliñada	Filete de **dorada** a la marinera con **arroz integral** **2|4|12|14**
	21 septiembre	22 septiembre	23 septiembre	24 septiembre	25 septiembre
1º	**Ensalada campera** (patata, pimiento verde, cebolla, huevo cocido) **3|12**	Salteado de **guisantes** con jamón serrano, ajo y cebolla	**Tabulé de verduras** (quinoa, cebolla morada, pepino, tomate) **ECO***	Crema de **calabacines** con puerro	**Ensalada de espirales** sin gluten con atún, maíz y huevo duro **3|4**
2º	Guiso de **pavo** con calabacines salteados	**Arroz** meloso con **pollo** desmenuzado	**Bonito** encebollado con **patatas al horno** **4**	**Pollo** al curry con **arroz** y zanahorias **PI**	**Gallo** al horno en salsa con verduras (zanahoria, cebolla, tomate) **4**
	28 septiembre	29 septiembre	30 septiembre		
1º	**Pisto manchego** (calabacín, berenjena, tomate, pimiento) con **quinoa**	**Espaguetis** sin gluten con champiñones y calabacín	Potaje **garbanzos** con verduras		
2º	**Revuelto** de espárragos trigueros y jamón **3**	**Bacalao** a la plancha con **menestra** de verduras **4**	Mousaka (berenjena, patata y **carne picada de cerdo** con bechamel ligera) **PI** **7**		

***Verduras ecológicas**

Postre: Fruta de temporada todos los días. Viernes yogur natural.

PAN SIN GLUTEN todos los días.

1 Cereales con gluten
2 Crustáceos y productos a base de crustáceos
3 Huevos y productos derivados
4 Pescado y productos a base de pescados
5 Cacahuetes, productos a base de cacahuetes y frutos secos
6 Soja y productos a base de soja
7 Leche y sus derivados (incluida la lactosa)
8 Frutos de cáscara y productos derivados
9 Apio y productos derivados
10 Mostaza y productos a base de mostaza
11 Granos o semillas de sésamo y productos a base de sésamo
12 Dióxido de azufre y sulfitos
13 Altramuces y productos a base de altramuces
14 Moluscos y crustáceos y productos a base de estos

Eloisa Pérez Lobato
Colegiada número AND-01415

María Rodríguez Lazo
Colegiada número AND-00544

www.marialazonutricion.com