

MENU ESCOLAR SAN FELIPE NERI –OCTUBRE 2018-

Semana:	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª	*PASTA CON TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) CON PICATOSTES	*ARROZ GUISADO CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLAS)	*SOPA DE PICADILLO CON FIDEOS (ZANAHORIAS, APIO Y PATATA) CON JAMÓN	LENTEJAS GUISADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS
	POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES	*REVUELTO DE PATATA Y HUEVO	*CARRILLADA DE CERDO EN SALSA CON JUDIAS VERDES	* GALLO AL HORNO CON PICADILLO (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA)	*MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAIZ
	*PAN INTEGRAL *YOGUR NATURAL	*PAN BLANCO /MANDARINAS	*PAN BLANCO/PLATANO	*PAN INTEGRAL /MANZANA	*PAN BLANCO/PIÑA NATURAL
2ª	LUNES 8	MARTES 9	MIERCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
	FIESTA	*ARROZ GUISADO CON CHOCOS, TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y JUDÍAS VERDES	*PATATA ESTOFADAS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLAS)	FIESTA
		*CROQUETAS DE JAMON CON ENSALADA DE TOMATE	*CAZÓN GUISADO CON TOMATE FRITO CASERO	*TERNERA EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIAS, JUDIAS VERDES)	
3ª	LUNES 15	MARTES 16	MIERCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
	LENTEJAS GUISADAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*PASTA A LA CARBONARA (CON CHAMPIÑONES, NATA)	*PUCHERO DE POLLO CON ARROZ Y GARBANZOS	CREMA DE ZANAHORIAS Y PATATA	*ARROZ GUISADO CON POLLO
	*TORTILLA ESPAÑOLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAIZ	*PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA)	*GALLO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES	*FLAMENQUIN EMPANADO CON JAMÓN COCIDO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAIZ	*LASAÑA DE CALABACÍN (CON TOMATE FRITO CASERO, PASTA Y CALABACIN)
4ª	LUNES 22	MARTES 23	MIERCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
	ARROZ A LA CUBANA CON TOMATE FRITO	CREMA DE CALABACÍN	*FIDEOS GUISADOS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, AJO, CEBOLLA)	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ (ZANAHORIAS, APIO Y PATATA) CON JAMÓN	*BERZA DE APIO Y ACELGAS CON GARBANZOS
	*CHOCOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, TOMATE Y ZANAHORIA	*HAMBURGUESA DE POLLO CON CHAMPIÑONES	*HUEVO A LA FLAMENCA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAIZ	SALCHICHAS DE AVE A LA PLANCHA CON PATATAS FRITAS	*MERLUZA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO
5ª	LUNES 29	MARTES 30	MIERCOLES 31		
	*PASTA CON TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)	*PATATAS GUISADAS CON TERNERA Y GUISANTES		
	*PERCA AL HORNO CON JUDÍAS VERDES	*LAGRIMITAS DE POLLO EMPANADA CON PISTO TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA)	*TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLAS CON ENSALADA DE TOMATE		
	*PAN INTEGRAL / PERA	*PAN BLANCO/NARANJA	*PAN BLANCO/MANZANA		



El menú basal está elaborado por Mercedes Recio, Dietista - Nutricionista, Colegiada Nº AND00103
*Se pueden presentar cambios en el menú del comedor según necesidades de cocina o alimentos de temporada

Menú con información disponible en materia de alergias e intolerancias alimentarias según *Reglamento (EU) nº1169/2011

CON (*) AQUELLOS PLATOS EN LOS QUE ENTRE SUS INGREDIENTES SE ENCUENTRAN ALÉRGICOS A DECLARAR, CONSULTAR PARA OFRECER UNA ALTERNATIVA SIMILAR AL PLATO OFERTADO



Practica ejercicio físico diario

Come de todos los grupos de alimentos, evitando el consumo de comida rápida o alimentos procesados, azúcares, refrescos y golosinas

Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras, incluye cereales y lácteos

Desayuna y evita el sedentarismo