

## MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2018

Semana:	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1 <sup>a</sup>	Guiso de arroz con verduras (tomate, pimiento, cebolla)	*Crema de verduras (apio, zanahorias, puerro, calabacín)	Potaje de habichuelas con arroz	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>
	*Pez espada en salsa de tomate casero y ensalada de lechuga con zanahorias, cebollas, maíz	*Nuggets de pollo caseros con patatas al horno	*Calamares en salsa con ensalada de lechuga y tomate		
	*Pan blanco/*Producto lácteo.	*Pan blanco/*Postre navideño.	*pan integral/Fruta variada.		
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
2 <sup>a</sup>	*Pasta con salsa de tomate y queso rallado.	Potaje de garbanzos con judías verdes y calabaza	*Sopa de picadillo con arroz y jamón	*Guiso de patatas con verduras.	Crema de zanahorias
	*Merluza al horno con menestra de verduras (guisantes, zanahorias, judías verdes)	Pinchitos de pollo a la plancha con champiñones salteados	*Tortilla de calabacín con ensalada de lechuga, cebollas, zanahorias, maíz y atún	Filete de lomo a la plancha con pisto (tomate, pimiento, cebollas, calabacín, berenjenas)	*Lasaña de pasta, con carne picada, tomate y bechamel, con ensalada mixta.
	*Pan blanco/Fruta variada.	*Pan blanco/*Postre navideño.	*Pan integral /Piña en su jugo.	*Pan blanco/*Yogur natural	*Pan blanco/Fruta variada.
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
3 <sup>a</sup>	Estofado de lentejas con zanahorias	<b>*MENÚ HAPPY</b>	*Berza de apio y acelgas con garbanzos.	*Puchero de ave con fideos	<b>*MENÚ NAVIDEÑO</b>
	*Tortilla de patatas con ensalada mixta.		*Filete de gallo al horno con ensalada de lechuga, tomate, maíz, cebolla	Carne mechada con judías verdes salteadas	
	*Pan blanco/Fruta variada.		*Pan integral/Fruta variada.	*Pan blanco/*Yogur natural	

**\*MENÚ HAPPY:** Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas y ensalada mixta.- Pan blanco/ Postre actimel.

**\*MENÚ NAVIDEÑO:** Jamón serrano, queso manchego, panini, croquetas, patatas fritas y refrescos.- Pan blanco/ Postre casero.



El menú basal está elaborado por Mercedes Recio, Dietista - Nutricionista, Colegiada N° 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) n°1169/2011

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

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

Desayuna y evita el sedentarismo