

**MENÚ ESCOLAR ENERO 2019**

Semana:	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
<b>1ª</b>	<b>NO LECTIVO</b>	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS.  *TORTILLA DE PATATAS CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS. *PAN BLANCO /FRUTA VARIADA.	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO Y QUESO RALLADO.  *MERLUZA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS RALLADAS, MAÍZ. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	* SOPA DE PICADILLO CON ARROZ (ZANAHORIAS, APIO Y PATATA) Y DADITOS DE JAMÓN.  FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON PISTO (TOMATE, CALABACÍN, CEBOLLAS, PIMIENTO). *PAN INTEGRAL/*YOGUR.	* CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) CON PICATOSTES.  *LASAÑA DE CARNE PICADA DE POLLO CON TOMATE FRITO CASERO Y BECHAMEL. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.
	<b>LUNES 14</b>	<b>MARTES 15</b>	<b>MIÉRCOLES 16</b>	<b>JUEVES 17</b>	<b>VIERNES 18</b>
<b>2ª</b>	*PASTA A LA CARBONARA CON NATA Y BACÓN. FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS). *PAN BLANCO/*YOGUR.	CREMA DE ZANAHORIAS.  *REVUELTO DE PATATA Y HUEVO CON ENSALADA DE LECHUGA. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO).  *PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE. *PAN BLANCO/PIÑA EN SU JUGO.	*FIDEOS GUISADOS CON SALSA DE TOMATE CASERO.  *CARRILLADA A LA JARDINERA (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA) CON PATATAS AL HORNO. *PAN INTEGRAL /FRUTA VARIADA.	POTAJE DE HABICHUELAS CON CALABAZA.  *FILETE DE GALLO EMPANADO CON PISTO (TOMATE, CALABACÍN, PIMIENTO, CEBOLLAS). *PAN BLANCO /FRUTA VARIADA.
	<b>LUNES 21</b>	<b>MARTES 22</b>	<b>MIÉRCOLES 23</b>	<b>JUEVES 24</b>	<b>VIERNES 25</b>
<b>3ª</b>	ARROZ GUISADO CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO.  *CALAMARES EN SALSA CON CHAMPIÑONES. *PAN BLANCO / FRUTA VARIADA.	LENTEJAS ESTOFADAS CON PATATAS Y VERDURAS.  *LAGRIMITAS DE POLLO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS. *PAN BLANCO / FRUTA VARIADA.	PATATAS GUISADAS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO, AJO, TOMATE). *EMPANADILLAS DE ATÚN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ Y CEBOLLAS. *PAN BLANCO/*YOGUR.	*CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES.  *CARNE MECHADA DE CERDO (<10%M.G) CON PATATAS AL HORNO. *PAN INTEGRAL /FRUTA VARIADA.	*BERZA DE GARBANZOS CON APIO Y ACELGAS.  *TORTILLA DE CALABACÍN CON ENSALADA DE LECHUGA. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.
	<b>LUNES 28</b>	<b>MARTES 29</b>	<b>MIÉRCOLES 30</b>	<b>JUEVES 31</b>	
<b>4ª</b>	<b>*MENÚ HAPPY.</b>	*ESPAGUETIS CON SALSA DE PISTO (TOMATE, CALABACÍN, CEBOLLAS, PIMIENTO). *PERCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLAS, ZANAHORIAS. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	*PUCHERO VEGETAL CON ARROZ Y GARBANZOS (APIO, PUERRO Y ZANAHORIAS). *TORTILLA DE ESPINACAS CON ENSALADA DE TOMATE. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	* CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) CON PICATOSTES. *ATÚN EN SALSA CON PATATAS PANADERAS AL HORNO. *PAN INTEGRAL /* POSTRE CASERO.	

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



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 ALÉRGENOS 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