



Semana:					<b>VIERNES 1</b>
<b>1ª</b>					POTAJE DE GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA. *TERNERA GUISADA EN SALSA DE TOMATE CASERO. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.
	<b>LUNES 4</b>	<b>MARTES 5</b>	<b>MIÉRCOLES 6</b>	<b>JUEVES 7</b>	<b>VIERNES 8</b>
<b>2ª</b>	*MACARRONES CON SALSA DE PISTO (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA). *MERLUZA AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	*CREMA DE VERDURAS (APIO, ZANAHORIA, PUERRO Y CALABACÍN) *FLAMENQUÍN DE QUESO Y JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAIZ. *PAN BLANCO / FRUTA VARIADA.	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJO). PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON CALABACINES SALTEADOS. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	*PUCHERO CON ARROZ Y VERDURAS (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, POLLO). *HUEVOS CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO. *PAN INTEGRAL /*YOGUR NATURAL.	POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS CON CALABAZA. *CAZÓN AL HORNO CON ENSALADA DE TOMATE. *PAN INTEGRAL /FRUTA VARIADA.
	<b>LUNES 11</b>	<b>MARTES 12</b>	<b>MIÉRCOLES 13</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>
<b>3ª</b>	*SOPA DE VERDURAS CON FIDEOS (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, POLLO). *TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE. *PAN BLANCO/*YOGUR NATURAL.	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS, PIMIENTOS, CEBOLLAS Y PATATA. * MENESTRA IMPERIAL (JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS, CHAMPIÑONES Y GUISANTES) GUISADA CON PALITOS DE PERCA AL HORNO. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	*CREMA DE ZANAHORIAS CON PICATOSTES. CARNE DE CERDO MECHADA (<10%M.G) CON PATATAS AL HORNO. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	ARROZ A LA CUBANA (CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO). *FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y CEBOLLAS. *PAN INTEGRAL /PIÑA AL NATURAL.	*PASTA A LA CARBONARA CON NATA Y BACÓN. CHAMPIÑONES SALTEADOS CON *LAGRIMITAS CASERAS DE POLLO EMPANADO. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.
	<b>LUNES 18</b>	<b>MARTES 19</b>	<b>MIÉRCOLES 20</b>	<b>JUEVES 21</b>	<b>VIERNES 22</b>
<b>4ª</b>	*GUIZO DE ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS (PUERRO, APIO Y CEBOLLAS). FIELTE DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, TOMATE Y ZANAHORIA. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA	CREMA DE CALABACÍN. *LASAÑA DE CARNE PICADA DE POLLO, TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE CASERO Y QUESO RALLADO. *FILETE DE PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	*PUCHERO DE POLLO, CON VERDURAS Y FIDEOS (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS). *REVUELTO DE CHAMPIÑONES Y HUEVO. *PAN BLANCO/*YOGUR NATURAL.	GARBANZOS CON ESPINACAS. *CROQUETAS DEL PUCHERO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS. *PAN INTEGRAL/* POSTRE CASERO.
	<b>LUNES 25</b>	<b>MARTES 26</b>	<b>MIÉRCOLES 27</b>	<b>JUEVES 28</b>	
<b>5ª</b>	*FIDEOS GUISADOS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, AJO, CEBOLLA). *CAZÓN CON PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA). *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	<b>*MENÚ HAPPY.</b> Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel.	*BERZA DE APIO Y ACELGAS CON GARBANZOS. *TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLAS CON LECHUGA ALIÑADA. *PAN BLANCO/FRUTA VARIADA.	<b>NO LECTIVO</b>	



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  
Consumo 5 raciones al día entre frutas y verduras, incluye cereales y lácteos  
Desayuna y evita el sedentarismo