

MENÚ ESCOLAR MAYO 2019

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1ª			NO LECTIVO	*PUCHERO CON FIDEOS Y VERDURAS (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, POLLO). * TORTILLA DE PATATAS COCIDAS CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS. *PAN INTEGRAL /PIÑA EN SU JUGO.	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO). *CALAMARES AL AJILLO CON ARROZ SALTEADO. *PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA.
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
2ª	*PASTA A LA CARBONARA (CON NATA, CHAMPIÑONES Y BACON) O CON TOMATE FRITO. PINCHITOS DE POLLO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO. *REVUELTO DE PATATAS FRITAS CON HUEVO. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	*ARROZ GUISADO CON GUISANTES. *PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO Y CEBOLLA) CON CHOCOS. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	*GAZPACHO ANDALUZ. *ALBÓNDIGAS DE CERDO A LA JARDINERA (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, ZANAHORIA Y PATATA). *PAN INTEGRAL / YOGUR NATURAL.	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA. *LENGUADO CON SALSA DE TOMATE FRITO. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRITO. *MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE, CEBOLLAS Y MAÍZ. *PAN BLANCO/ YOGUR NATURAL.	POTAJE DE GARBANZOS CON ZANAHORIAS. *TORTILLA CON ESPINACAS Y ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAIZ. *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA.	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, POLLO). *CARNE MECHADA DE CERDO (<10%M.G) CON PATATAS AL HORNO. *PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO.	*MACARRONES CON SALSA DE CHAMPIÑONES O CON TOMATE FRITO. *FILETE DE GALLO AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS. *PAN INTEGRAL /FRUTA DE TEMPORADA.	CREMA DE CALABACÍN CON PATATA Y ZANAHORIA. TERNERA A LA MILANESA CON TOMATES ALIÑADOS. *PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA.
LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24	
*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO. *MERLUZA CON SALSA A LA MARINERA Y ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLAS, ZANAHORIAS Y TOMATE. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO). *LAGRIMITAS DE POLLO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJO) . *FILETE DE PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA CON PALMITO, ZANAHORIAS Y CEBOLLA. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	*GAZPACHO ANDALUZ. *ARROZ PILAF CON POLLO GUISADO. *PAN INTEGRAL /YOGUR DE SABORES.	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS. *ENSALADA DE JUDÍAS VERDES CON HUEVO DURO Y MAYONESA. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	
LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31	
*MENÚ HAPPY. (Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta). *PAN BLANCO/ ACTIMEL.	*GUIZO DE ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS (PUERRO, APIO Y CEBOLLAS). *CAZÓN CON SALSA DE TOMATE FRITO Y ENSALADA DE LECHUGA. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	CREMA DE CALABACÍN Y ZANAHORIAS. *LASAÑA DE CARNE DE POLLO CON TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO RALLADO. *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TEMPORADA.	*BERZA DE APIO Y ACELGAS CON GARBANZOS. *PATATAS AL HORNO GRATINADAS CON QUESO. *PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA.	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO. *TORTILLA DE CALABACÍN Y CEBOLLAS CON ENSALADA DE TOMATE. *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA.	

***TODOS LOS DÍAS SE DISPONDRÁ DE ENSALADA EN BUFFET COMO OPCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO (Lechuga, maíz y zanahorias ralladas) o (lechuga, maíz, zanahorias ralladas, atún y palmito)**



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