

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2019

	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
1ª	NO LECTIVO.	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO.	GAZPACHO (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, PEPINO).	*ARROZ GUISADO CON ROSADA.	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO).
		PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS. *PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.	*ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON PATATAS AL HORNO. *PAN BLANCO / *HELADO.	*REVUELTO DE PATATAS, HUEVO Y JAMÓN COCIDO. *PAN INTEGRAL / *YOGUR VARIADO.	*BUÑUELOS DE BACALAO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS. *PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO.
2ª	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
	*SALMOREJO (TOMATE, AJO, PAN).	*ENSALADA DE PASTA CON HUEVO COCIDO, ATÚN Y JAMÓN COCIDO.	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA.	CREMA DE ZANAHORIA Y PUERRO.	GUISO DE PATATAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJO).
	*ARROZ CON CARRILLADA Y JUDÍAS VERDES. *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO.	*PEZ ESPADA AL PAN FRITO CON MENESTRA SALTEADA (JUDÍAS VERDES, GUI SANTES, ZANAHORIAS). *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO.	*TORTILLA CON CALABACÍN Y QUESO. *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO.	POLLO AL HORNO CON PATATAS PANADERAS. *PAN INTEGRAL / *YOGUR VARIADO.	*FILETE DE GALLO AL HORNO CON TOMATE ALIÑADO. *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO
3ª	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
	POTAJE DE HABICHUELAS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA).	*CREMA DE CALABACÍN Y APIO.	*ESPAGUETIS CON SALSA DE PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) O SALSA DE TOMATE.	GAZPACHO (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, PEPINO).	*ARROZ GUISADO EN AMARILLO CON CHOCO.
	*CAZÓN CON TOMATE FRITO CASERO Y ENSALADA DE LECHUGA. *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO.	*LASAÑA CON CARNE PICADA, TOMATE FRITO Y BECHAMEL. *PAN BLANCO / FRUTA DEL TIEMPO.	*HUEVOS COCIDOS CON JUDÍAS VERDES Y MAYONESA. *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO.	*CARNE MECHADA DE CERDO EN SALSA CASTELLANA Y ENSALADA DE MAÍZ CON AGUACATE. *PAN INTEGRAL / *YOGUR VARIADO.	*PATATAS GRATINADAS AL HORNO CON QUESO. *PAN BLANCO/*HELADO.
4ª	LUNES 30				
	*ARROZ SALTEADO CON AJO, CHAMPIÑÓN Y JAMÓN COCIDO.				
	PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) CON SALCHICHAS FRESCAS DE POLLO. *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO.				

***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

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

Desayuna y evita el sedentarismo