

MENÚ ESCOLAR DE OCTUBRE 2019

Semana:	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1ª		*PASTA CON TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO *MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA) PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS ALIÑADAS *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIA Y PATATA * TORTILLA DE PATATAS COCIDAS CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS *FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON PIMIENTOS ASADOS *PAN BLANCO/*PRODUCTO LÁCTEO
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
2ª	NO LECTIVO	LENTEJAS ESTOFADAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*ENSALADA DE PASTA CON TAQUITOS DE JAMÓN COCIDO, HUEVO DURO Y ATÚN *CHOCOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIA Y MAIZ *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIA, GARBANZOS Y ARROZ *LASAÑA DE CARNE DE PICADA MIXTA, CON TOMATE, BECHAMEL Y QUESO RALLADO *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA, APIO Y PUERRO) *TORTILLA CON CALABACÍN, QUESO Y TOMATES ALIÑADOS *PAN BLANCO/* PRODUCTO LÁCTEO
		LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17
3ª	*ESPAGUETIS CON PISTO(TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) O CON SALSAS DE TOMATE FRITO *MERLUZA A LA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ, PALMITO *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA *FLAMENQUÍN DE JAMÓN COCIDO Y QUESO EMPANADO CON ENSALADA DE MAÍZ Y AGUACATE *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIA, GARBANZOS Y FIDEOS *ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y ZANAHORIAS *PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	*ARROZ GUISADO CON POLLO *JUDÍAS VERDES COCIDAS CON HUEVO DURO Y MAYONESA *PAN INTEGRAL / PRODUCTO LÁCTEO	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO *PATATAS AL HORNO CON QUESO GRATINADO *PAN BLANCO/* FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
4ª	LENTEJAS GUISADAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN) *CAZÓN EN SALSAS DE TOMATE FRITO CASERO *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	MENÚ BURGER Hamburguesa mixta, nugget de pollo, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	CREMA DE ZANAHORIA *REVUELTO DE PATATAS COCIDAS CON HUEVO Y JAMÓN COCIDO *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*MACARRONES CON TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO HORNEADO *MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS) CON CARNE MECHADA *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE ALUBIAS (TOMATE, CEBOLLA, PIMIENTO, AJO) *GALLO AL HORNO CON PISTO (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) *PAN BLANCO/* POSTRE CASERO
	LUNES 28		MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31
5ª	* MACARRONES A LA CARBONARA CON (CHAMPIÑONES, NATA Y BACON) LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON ALCACHOFAS SALETADAS CON JAMÓN *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA, APIO Y PUERRO) *ANETO EMPANADO (pollo, jamón y queso) CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, REMOLACHA *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, ZANAHORIA, APIO Y PUERRO *FILETE DE MARUCA EN SALSAS CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	NO LECTIVO	



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