

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2020

	LUNES 3	MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7
1ª	*CODITOS DE PASTA CON SALSA DE PISTO (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) O SALSA DE TOMATE FRITO *SALCHICHAS DE POLLO FRESCAS AL VINO CON MENESTRA DE VERDURAS (JUDÍAS VERDES, GUI SANTES, ZANAHORIAS, COLIFLOR)	*CARRILLADA DE CERDO ESTOFADA CON ARROZ	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIA, Y ESTRELLITAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO)
	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL /*PRODUCTO LÁCTEO CASERO	*TORTILLA CON ESPINACAS Y TOMATE ALIÑADO
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
2ª	LENTEJAS ESTOFADA CON PATATAS Y CHORIZO	*CREMA DE CALABACÍN CON PICATOSTES	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, APIO Y ZANAHORIA	POTAJE DE LEGUMBRES CON GARBANZOS, ALUBIAS Y PATATAS (CON TOMATE, PIMIENTO, CEBOLLA, AJO)	*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO
	POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	*REVUELTO DE PATATAS COCIDAS Y HUEVO	*TERNERA EN SALSA CON ZANAHORIAS	*FILETE DE GALLO EMPANADO CON ALIÑO DE PIMIENTOS ASADOS	*HUEVO DURO CON JUDÍAS VERDES Y MAYONESA
	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
3ª	*MENÚ BURGUER	*ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON NATA, CHAMPIÑONES Y BACON	CREMA DE ZANAHORIAS	*PUCHERO CON FIDEOS, ZANAHORIAS, APIO	* BERZA (GARBANZOS, ACELGAS Y APIO)
		*MERLUZA CON SALSA MARINERA Y ENSALADA DE LECHUGA CON PALMITO Y MAÍZ	*TORTILLA CON CALABACÍN SALTEADO Y ESPÁRRAGOS BLANCOS CON MAYONESA	*ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS (JUDÍAS VERDES, COLIFLOR Y GUI SANTES)	*SALMÓN A LA PLANCHA CON ARROZ PILAF
	Hamburguesa de pollo, nugget, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
4ª	NO LECTIVO	*CHOCO GUI SADO CON ARROZ	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN, CEBOLLA)	NO LECTIVO	NO LECTIVO
		*FLAMENQUÍN DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON TOMATE ALIÑADO	*FILETE DE GALLO CON PATATAS ALIÑADAS		
		*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA		

*TODOS LOS DÍAS SE DISPONDRÁ DE ENSALADA EN BUFFET COMO OPCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO (Lechuga, maíz y zanahoria rallada) o (lechuga, maíz, zanahoria rallada, 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