

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2020

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1 (cambio de menú por día anterior)	VIERNES 2
1ª				*CREMA DE VERDURAS * LASAÑA BOLOÑESA DE CARNE PICADA, TOMATE Y BECHAMEL CON ENSALADA *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*BERZA DE GARBANZOS CON ACELGAS Y APIO *MERO EN SALSA CON ENSALADA DE LECHUGA *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
2ª	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO PINCHITOS DE POLLO CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIAS, JUDÍAS VERDES, GUI SANTES) *PAN BLANCO/* PRODUCTO LÁCTEO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) *REVUELTO DE PATATAS CON HUEVO *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	NO LECTIVO	*PUCHERO DE POLLO, CON FIDEOS, APIO, PUERRO Y ZANAHORIAS *FILETES RUSOS DE CERDO CON ENSALA DE LECHUGA *PAN INTEGRAL / PIÑA EN SU JUGO	ESTOFADO DE ALUBIAS BLANCAS CON ARROZ *MERLUZA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO *PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
	NO LECTIVO	MENÚ HAPPY *Hamburguesa de pollo, nuggetts, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN) *FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLA, REMOLACHA *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, ZANAHORIAS Y ARROZ *TORTILLA CON CALABACIN Y PIMIENTOS ASADOS *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*ENSALADA ESPIRALES CON PALITOS DE CANGREJO, TOMATE Y HUEVO *FLAMENQUIN DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA *PAN BLANCO/* FRUTA DE TEMPORADA
4ª	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
	*MACARRONES A LA CARBONARA CON CHAMPIÑONES CON NATA Y BACON * SALCHICHAS FRESCAS EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (ZANAHORIAS, JUDÍAS VERDES, GUI SANTES) *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO) *REVUELTO DE HUEVO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRITO *PALITOS DE MERLUZA EMPENADOS CON ZANAHORIAS ALIÑADAS *PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS *SALMÓN AL HORNO CON PATATAS ALIÑADAS *PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS *PIZZA MARGARITA DE JAMÓN COCIDO Y QUESO * PAN BLANCO/ POSTRE CASERO
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
5ª	* GUISO DE POLLO EN SALSA CON ARROZ *BOCADITOS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ *PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	POTAJE DE GARBANZOS CON CHORIZO Y VERDURAS *MERO EN SALSA DE PAN FRITO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, JAMÓN *TORTILLA CON ESPINACAS Y TOMATE ALIÑADO *PAN BLANCO FRUTA DE TEMPORADA	*ENSALADA DE CODITOS CON JAMÓN COCIDO, HUEVO DURO Y ZANAHORIAS *CAZÓN CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) *ESTOFADO DE TERNERA CON ZANAHORIAS Y PATATA *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA



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

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

Desayuna y evita el sedentarismo