

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2020

		MARTES 1	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª		*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO PINCHITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y ZANAHORIAS *PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*GUISO DE ARROZ CON COSTILLAS DE CERDO * TORTILLA DE PATATA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*BERZA DE GARBANZOS CON APIO Y ACELGAS * MERO A LA ROTEÑA CON TOMATE, PIMIENTOS, CEBOLLAS *PAN INTEGRAL / PIÑA EN SU JUGO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) *CARNE MECHADA DE CERDO CON PATATAS AL HORNO *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
2ª	NO LECTIVO	NO LECTIVO	ARROZ CON VERDURAS (AJO, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA) *MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLAS, MAÍZ Y TOMATE *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PATATAS GUIADAS CON CHOCO *TAGARNINAS ESPARRAGADAS CON HUEVO FRITO *PAN INTEGRAL / * PRODUCTO LÁCTEO	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO * LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA Y CERDO, SALSA DE TOMATE FRITO Y BECHAMEL *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 19
	*ESPAGUETIS CON SALSA TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO COLIFLOR SALTEADA CON FILETE DE LOMO A LA PLANCHA *PAN BLANCO/ *PRODUCTO NAVIDEÑO	POTAJE DE GARBANZOS Y ALUBIAS CON CALABAZA * REVUELTO DE PATATA Y HUEVO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS Y ARROZ *FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, PALMITO Y TOMATE *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) * TERNERA EN SALSA CON PATATAS AL HORNO *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ GUIADO EN SALSA DE TOMATE * TORTILLA CON ESPINACAS Y ZANAHORIAS ALIÑADAS *PAN BLANCO/ * POSTRE CASERO
LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23			
4ª	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN) *CAZÓN CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE ZANAHORIA, S APIO Y CALABACÍN POLLO A LA PLANCHA Y GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*MENÚ ESPECIAL NAVIDAD Panini, Nuggets, jamón, queso TURRÓN DE CHOCOLATE		



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 ALÉRGENOS 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