

MENU ESCOLAR ENERO 2021

Semana:	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
1 ^a	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	* MACARRONES A LA BOLOÑESA CON CARNE PICADA Y SALSA DE TOMATE FRITO	*CREMA DE VERDURAS (ZANAHORIA, APIO, CALABACÍN)	ARROZ CON VERDURAS (AJO, CEBOLLA, PUERRO)	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, GARBANZOS Y FIDEOS
	*SALCHICHAS AL VINO CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (GUISANTES, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, COLIFLOR)	*CHOCOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, CEBOLLAS Y MAÍZ	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO, QUESO Y PIMIENTOS ASADOS	*TORTILLA CON ESPINACAS SALTEADAS Y TOMATE CHERRY ALIÑADO	*SALMÓN AL HORNO Y PATATAS ALIÑADAS CON CEBOLLAS Y PEREJIL
	*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 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
2 ^a	ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRITO	CREMA DE CALABACÍN	*FIDEOS CON VERDURAS (CEBOLLA, PIMIENTO VERDE, TOMATE FRITO CASERO)	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA	*PATATAS GUIADAS CON TERNERA Y ZANAHORIAS
	*LAGRIMITAS DE POLLO CON CHANPIÑONES SALTEADOS AL AJILLO	* REVUELTO DE JUDÍAS VERDES CON HUEVO	*FILETES DE GALLO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLAS, PALMITO, ZANAHORIAS	*PATATAS GRATINADAS AL HORNO CON QUESO	*HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
3 ^a	Menú Búrguer	POTAJE DE GARBANZOS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO.	*CREMA DE VERDURAS (ZANAHORIA, APIO, CALABACÍN)	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, GARBANZOS Y ARROZ
		*MERLUZA EN SALSA MARINERA	*TORTILLA CON ESPÁRRAGOS VERDES SALTEADOS Y ZANAHORIAS ALIÑADAS	*LASAÑA DE JAMÓN COCIDO, QUESO Y BECHAMEL	* CAZÓN CON TOMATE FRITO CASERO
	*Hamburguesa de pollo, nuggets, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *POSTRE CASERO



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