

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2021

	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1ª	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	GARBANZOS CON ACELGAS	* ESTOFADO DE PATATAS CON COSTILLAS	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, ARROZ
	*LAGRIMITAS DE POLLO EMPANADAS CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	*REVUELTO DE PATATA CON JAMÓN COCIDO Y HUEVO	* MERLUZA AL AJILLO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ZANAHORIAS Y REMOLACHA	* PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO	*FILETE DE GALLO CON PIMIENTOS ASADOS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
2ª	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	*MENÚ BURGUER	*ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON NATA, CHAMPIÑÓN Y BACON	*PATATAS GUISADAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACÍN Y PUERRO
	*ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, CEBOLLAS, MAÍZ Y TOMATE	*HUEVO FRITO CON HABAS SALTEADAS	* LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA Y CERDO, SALSA DE TOMATE FRITO Y BECHAMEL
	PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA		*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
3ª	*PASTA A LA BOLOÑESA CON CARNE PICADA DE TERNERA Y SALSA DE TOMATE FRITO	POTAJE DE GARBANZOS Y ALUBIAS CON CALABAZA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, FIDEOS	*ARROZ GUISADO CON VERDURAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)
	*CHOCOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y CEBOLLA	*FILETE DE LOMO A LA PLANCHA Y COUS COUS CON VERDURAS	*PATATAS AL HORNO CON QUESO GRATINADO	* TERNERA ESTOFADA A LA JARDINERA	*REVUELTO DE PATATAS Y HUEVO CON BACALAO
	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
4ª	*ARROZ GUISADO CON GAMBAS Y ALMEJAS	*CREMA DE ZANAHORIAS CON APIO Y CALABACÍN	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ Y VERDURAS	*ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN COCIDO, MAÍZ Y HUEVO DURO	*BERZA DE GARBANZOS CON APIO Y ACELGAS
	*BOCADITOS DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE	POLLO AL HORNO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS	*MERLUZA CON SALSA DE PUERROS	*CARNE MECHADA DE CERDO CON MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIAS, GUISANTES, COLIFLOR, JUDÍAS VERDES)	*TORTILLA CON ESPINACAS Y ENSALADA DE LECHUGA, PALMITO, MAÍZ Y ZANAHORIAS
	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / * PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA



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