

## MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2021

Semana:	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª	<b>NO LECTIVO</b>	ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*PUCHERO DE POLLO CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ	*ENSALADA DE PASTA CON HUEVO DURO, MAÍZ Y DADITOS DE PAVO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
		*CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS, MAÍZ Y CEBOLLAS	*TORTILLA ESPAÑOLA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	*SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS	*FILETES DE LOMO DE CERDO A LA CASTELLANA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS
		*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 8</b>	<b>MARTES 9</b>	<b>MIÉRCOLES 10</b>	<b>JUEVES 11</b>	<b>VIERNES 12</b>
2ª	*GUISO DE CHOCOS CON ARROZ	*CREMA DE VERDURAS	POTAJE DE GARBANZOS CON JAMÓN Y CHORIZO	*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE FRITO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ
	*FLAMENQUÍN DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA	*POLLO AL HORNO CON CUSCÚS	*HUEVO CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA, TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ * PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 15</b>	<b>MARTES 16</b>	<b>MIÉRCOLES 17</b>	<b>JUEVES 18</b>	<b>VIERNES 19</b>
3ª	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS	*PASTA CON SALSA DE PISTO O SALSA DE TOMATE FRITO	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
	*ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	PINCHITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, PALMITO Y MAÍZ	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	* ESTOFADO DE TERNERA CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*TORTILLA CON CALABACÍN Y PATATAS ALIÑADAS
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	<b>LUNES 22</b>	<b>MARTES 23</b>	<b>MIÉRCOLES 24</b>	<b>JUEVES 25</b>	<b>VIERNES 25</b>
4ª	<b>MENÚ Burguer</b>	CREMA DE CALABACÍN	ARROZ CON SALSA DE TOMATE	*PATATAS GUIADAS CON VERDURAS (AJO, CEBOLLA, PUERRO, PIMIENTO VERDE Y ROJO)	MENUDO CON GARBANZOS
		*REVUELTO DE PATATAS Y HUEVO	*FILETE DE GALLO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*CARRILLADA DE CERDO CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIAS, JUDÍAS VERDES)	*MERO A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTOS, CEBOLLAS)
	*Hamburguesa de pollo, nuggets, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ POSTRE CASERO
	<b>LUNES 29</b>	<b>MARTES 30</b>			
5ª	* ARROZ CON VERDURAS (APIO, CEBOLLA Y PUERRO)	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO			
	*LAGRIMITAS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS, PALMITOS, MAÍZ Y TOMATE	*MERLUZA A LA MARINERA CON GUISANTES SALTEADOS			
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*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 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