SAN FELIPE NERI
Cádiz
COLEGIOS MARIANISTAS

más que tres letras

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2018

Semana:	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
1ª	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, CALABACÍN, PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA).	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO Y QUESO RALLADO.	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ (ZANAHORIA, APIO Y PATATA) CON JAMÓN.	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) CON PICATOSTES.	*ESTOFADO DE POLLO CON ZANAHORIAS.
	*TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA.	*PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS.	PINCHITOS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA RALLADA Y MAIZ.	* GALLO AL HORNO CON CALABACIN Y CEBOLLA.	*LASAÑA DE CALABACÍN (CON TOMATE FRITO CASERO, PASTA Y CALABACÍN).
	*PAN INTEGRAL *YOGUR NATURAL.	*PAN BLANCO /MANDARINAS.	*PAN BLANCO/PLATANO.	*PAN INTEGRAL/PIÑA AL NATURAL.	*PAN BLANCO/MANZANA.
	LUNES 12	**MARTES 13**	**MIÉRCOLES 14**	**JUEVES 15**	**VIERNES 16**
2ª	*PASTA CON SALSA DE CHAMPIÑONES Y DADITOS DE PAVO.	*ARROZ GUISADO CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA).	CREMA DE CALABACÍN	*PUCHERO VEGETAL CON FIDEOS Y VERDURAS (ZANAHORIA, PUERRO, APIO Y PATATA)	POTAJE DE HABICHUELAS CON CALABAZA.
	*ATÚN EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, JUDÍAS VERDES Y ZANAHORIAS).	. FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS.	*REVUELTO DE PATATAS COCIDAS CON HUEVO.	*POLLO A LA JARDINERA (PIMIENTO, TOMATE Y CEBOLLA) CON PATATAS COCIDAS.	*MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE TOMATE.
	*PAN BLANCO/MANDARINAS.	*PAN MULTICEREAL /PERA.	*PAN BLANCO/NARANJA.	*PAN INTEGRAL /YOGUR NATURAL.	*PAN BLANCO /PLATANO.
	LUNES 19	**MARTES 20**	**MIÉRCOLES 21**	**JUEVES 22**	**VIERNES 23**
3ª	ARROZ A LA CUBANA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO.	MENÚ HAPPY.	*GUISO DE FIDEOS CON VERDURAS. (TOMATE, PIMIENTO, AJO Y CEBOLLA)	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO) CON PICATOSTES.	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ (ZANAHORIAS, APIO Y PATATA) CON JAMÓN.
	*PERCA AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ Y CEBOLLA.		*CALAMARES A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS.	*HUEVO A LA FLAMENCA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAIZ.	PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON PICADILLO (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA) ALIÑADOS.
	*PAN INTEGRAL / PERA.		*PAN BLANCO/MANZANA.	*PAN INTEGRAL /PIÑA AL NATURAL.	*PAN BLANCO/* POSTRE CASERO.
	LUNES 26	**MARTES 27**	**MIÉRCOLES 28**	**JUEVES 29**	**VIERNES 30**
4ª	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO Y QUESO RALLADO.	POTAJE DE GARBANZOS CON PATATAS Y ZANAHORIAS.	*PATATAS GUISADAS CON VERDURAS. (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y AJO)	CREMA DE ZANAHORIAS.	*BERZA DE APIO Y ACELGAS CON GARBANZOS.
	*CAZÓN AL HORNO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAIZ, TOMATE Y ZANAHORIA.	*LAGRIMITAS DE POLLO EMPANADA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS.	PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO CASERO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO Y CEBOLLA) CON HUEVO.	CARNE MECHADA CON ARROZ SALTEADO.	*TORTILLA DE PATATAS COCIDAS CON ENSALADA DE TOMATE.
	*PAN MULTICEREAL/PERA.	*PAN BLANCO/PLATANO.	*PAN BLANCO/MANDARINA.	*PAN INTEGRAL /* YOGUR DE SABORES.	*PAN BLANCO/* POSTRE CASERO.

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

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

Desayuna y evita el sedentarismo