

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2019

Semana:	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª	*MACARRONES CON SALSA DE CHAMPIÑONES O CON TOMATE FRITO.	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO).	*PATATAS GUIADAS CON CHOCO.	*ARROZ SALTEADO CON CHAMPIÑONES Y JAMÓN COCIDO.	POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS CON CALABAZA.
	*MERLUZA EMPANADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLAS.	*ALBÓNDIGAS DE TERNERA CON SALSA DE TOMATE CASERO.	*TORTILLA A LA FRANCESA CON ESPINACAS SALTEADAS.	MENESTRA IMPERIAL (JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS, CHAMPIÑONES Y GUISANTES) CON POLLO SALTEADO.	*PATATAS AL HORNO CON QUESO GRATINADO.
	*PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN INTEGRAL Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN BLANCO Y YOGUR DE SABORES.
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
2ª	ESTOAFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS.	*GUIZO DE ARROZ EN AMARILLO CON VERDURAS (PUERRO, APIO Y CEBOLLAS).	*PUCHERO CON FIDEOS Y VERDURAS (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, POLLO).	*BERZA DE APIO Y ACELGAS CON GARBANZOS.	*ESPAGUETIS CON SALSA DE PISTO (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PIMIENTO, CEBOLLA) O CON TOMATE FRITO.
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CALABACINES SALTEADOS.	*CHOCOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS RALLADAS Y PALMITO.	*CARNE MECHADA DE CERDO (<10%M.G) CON PATATAS AL HORNO.	*HUEVO COCIDO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS CON SALSA DE MAYONESA.	*FILETE DE GALLO A LA PLANCHA CON TOMATE ALIÑADO.
	*PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN BLANCO Y YOGUR NATURAL.	*PAN BLANCO Y RODAJAS DE PIÑA EN SU JUGO.	*PAN INTEGRAL Y *FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN BLANCO Y POSTRE CASERO.
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
3ª	SEMANA SANTA				
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
4ª	*MACARRONES A LA BOLONESA (CARNE PICADA DE CERDO, TOMATE FRITO, CEBOLLA, ZANAHORIAS).	POTAJE DE GARBANZOS CON ZANAHORIAS Y PATATAS.	*PUCHERO CON ARROZ Y VERDURAS (APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, POLLO).	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJO).	*ARROZ GUIADO CON CHOCOS.
	*BOCADITOS FRITOS DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLAS.	*PEZ ESPADA A LA PLANCHA CON PIMIENTOS ASADOS.	*CARRILLADA EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS (JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, ESPÁRRAGOS, ALCACHOFAS, CHAMPIÑONES Y GUISANTES).	*TORTILLA DE CALABACIN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAIZ.	PATATAS AL HORNO CON TOMATE FRITO CASERO.
	*PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.	*PAN INTEGRAL Y *YOGUR NATURAL.	*PAN BLANCO Y FRUTA TEMPORADA.
	LUNES 29	MARTES 30			
5ª	MENÚ HAPPY.				
	Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel.	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y CALABACINES. *CAZÓN EN SALSA DE TOMATE FRITO CASERO. *PAN BLANCO Y FRUTA DE TEMPORADA.			

*TODOS LOS DÍAS SE DISPONDRÁ DE ENSALADA EN BUFFET COMO OPCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO (Lechuga, maíz y zanahorias ralladas) o (lechuga, maíz, zanahorias ralladas, atún y palmito)



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 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