

## MENÚ ESCOLAR ENERO 2020

Semana:	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
1ª	 <b>DÍA DE REYES</b>	<b>NO LECTIVO</b>	* MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	* SOPA DE PICADILLO CON ARROZ Y DADITOS DE JAMÓN SERRANO
			* SALCHICHAS AL VINO CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS(GUISANTES, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, COLIFLOR)	* FILETE DE GALLO EMPANADO CON PATATAS ALIÑADAS	*TORTILLA CON ESPINACAS Y TOMATE CHERRY ALIÑADO
			*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / PIÑA EN SU JUGO	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
2ª	ESTOFADO DE LENTEJAS CON VERDURAS ( ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	CREMA DE CALABACÍN	*PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLAS)	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, GARBANZOS Y ARROZ	*ESPAGUETIS A LA CARBONARA CON NATA, CHAMPIÑONES Y BACON
	PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CHANPIÑONES SALTEADOS	* REVUELTO DE PATATAS COCIDAS Y HUEVO	*SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, ZANAHORIAS Y MAÍZ	*LASAÑA DE CARNE DE POLLO PICADA, CON SALSA DE TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO RALLADO	*ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO
	*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 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
3ª	*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE FRITO, QUESO RALLADO Y GRATINADO	ARROZ GUISADO CON VERDURAS	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, GARBANZOS Y FIDEOS	*CREMA DE VERDURAS ( ZANAHORIA, APIO, CALABACÍN )	* BERZA DE GARBANZOS CON ACELGAS Y APIO
	PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	*ALBÓNDIGAS MIXTAS EN SALSA CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (GUISANTES, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, COLIFLOR)	*MERLUZA A LA ROTEAÑA ( PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA)	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO PIMIENTOS ASADOS	*TORTILLA CON CALABACÍN SALTEADO Y ZANAHORIAS ALIÑADAS
	*PAN BLANCO/* PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES 31
4ª	<b>*MENÚ BURGUER</b>	ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y PATATAS	* SOPA DE PICADILLO CON ARROZ Y DADITOS DE JAMÓN SERRANO	*PATATAS GUISADAS CON CHOCO	CREMA DE ZANAHORIAS
		Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*HUEVO CON PISTO(TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA)	*FILETE GALLO EN SALSA DE PAN FRITO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS	*HUEVO DURO CON JUDÍAS VERDES Y MAYONESA
		*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 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