

MENU ESCOLAR SAN FELIPE NERI –SEPTIEMBRE 2020-

	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
2ª				*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	*GUIZO DE ARROZ CON ALMEJAS
				POLLO A LA PLANCHA CON JUDÍAS VERDES REFRITAS	*FLAMENQUÍN CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ
				*PAN INTEGRAL /YOGUR NATURAL	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
3ª	*ENSALADA DE CODITOS CON JAMÓN COCIDO, HUEVO DURO Y ZANAHORIAS	ARROZ CON TOMATE FRITO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO)	*PUCHERO CON ESTRELLITAS	LENTEJAS CON VERDURAS (TOMATE, ZANAHORIAS, PIMIENTO Y CEBOLLA)
	*BOCADITOS DE QUESO CON TOMATE ALIÑADO	*SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LECHUGA, PALMITO, CEBOLLAS, MAÍZ	PATATAS AL HORNO CON POLLO	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE LECHUGA	ARROZ PILAF REFRITO CON PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA
	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ YOGUR NATURAL	*PAN INTEGRAL / FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
4ª	SOPA DE PICADILLO CON ARROZ	*ESPAGUETIS CON SALSA DE PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) O SALSA DE TOMATE CASERA	GUIZO DE PATATAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, AJO)	*CREMA DE CALABACÍN CON PUERRO Y APIO	POTAJE DE GARBANZOS CON TAQUITOS DE JAMÓN SERRANO
	*MERO CON SALSA TOMATE FRITO	*CHAMPIÑONES AL AJILLO CON LOMO DE CERDO SALTEADO	*HUEVOS A LA FLAMENCA CON TOMATE Y ENSALADA DE LECHUGA	*PATATAS AL HORNO CON LAGRIMITAS DE POLLO CASERAS	*TORTILLA ESPAÑOLA DE PATATAS CON MENESTRA DE VERDURAS (ZANAHORIAS, GUISANTES, JUDÍAS VERDES)
	*PAN BLANCO/ *YOGUR NATURAL	*PAN BLANCO / FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL / POSTRE CASERO*	*PAN BLANCO/FRUTA DEL TIEMPO
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES	VIERNES
5ª	*ESPIRALES DE PASTA ALIÑADOS CON ATÚN, MAÍZ Y HUEVO	ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*CREMA DE ZANAHORIAS		
	*GUIZO DE CARNE DE CERDO A LA JARDINERA (CON ZANAHORIAS, PIMIENTOS, CEBOLLAS, PATATA)	*CHOCOS FRITOS Y ENSALADA DE LECHUGA CON TOMATE Y CEBOLLA.	*LASAÑA CON CARNE PICADA DE POLLO Y BOLOÑESA		
	*PAN BLANCO/ *YOGUR NATURAL	*PAN BLANCO / FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO		



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