

## MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2020

Semana:	LUNES 2	MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6	
1ª	<b>NO LECTIVO</b>	*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS	*ESTOFADO DE PAVO CON PATATAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	
		* LAGRIMITAS DE POLLO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	* HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE CASERO	*CARNE MECHADA DE CERDO CON PATATAS AL HORNO	
		*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / MELOCOTÓN EN ALMÍBAR	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	
2ª	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS ( ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	CREMA DE ZANAHORIAS	*FIDEUÁ CON RAPE	*SOPA DE VERDURAS CON POLLO Y ARROZ	POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA)	
		*ROLLITOS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO FRITOS CON PIMIENTOS ASADOS	*LASAÑA CON CARNE PICADA DE POLLO, TOMATE, BECHAMEL Y QUESO	*REVUELTO DE HUEVO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	*CARRILLADA DE CERDO GUISADA CON PATATAS AL VAPOR	
		*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	
3ª	<b>MENÚ BURGUER</b>	*MACARRONES A LA CARBONARA CON CHAMPIÑONES CON NATA Y BACON	*ARROZ GUISADO CON ALMEJAS	*POTAJE DE ALUBIAS Y GARBANZOS CON VERDURAS	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS	
		*MERLUZA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*TORTILLA DE PATATAS CON ESPINACAS SALTEADAS	*CAZÓN CON PISTO DE VERDURAS (TOMATE, CALABACÍN, BERENJENAS, CEBOLLAS)	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	
		*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/* POSTRE CASERO	
4ª	* CHOCOS ESTOFADOS CON ARROZ	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	POTAJE DE GARBANZOS CON JAMÓN	*SOPA DE POLLO CON ESTRELLITAS	*ESPAGUETIS A LA BOLOÑESA CON CARNE DE CERDO PICADA Y SALSA DE TOMATE FRITO	
		*BOCADITOS FRITOS DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES AL AJILLO	*HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE CASERO	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE TOMATE	
		*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	
5ª	<b>LUNES 30</b>	ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*PALITOS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*TORTILLA DE PATATAS CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	
						*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 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