

## MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2021

	LUNES 1	MARTES 2	MIÉRCOLES 3	JUEVES 4	VIERNES 5
1ª	POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN, CEBOLLA)	*CHOCOS GUISADO CON ARROZ	*PUCHERO DE POLLO CON APIO, PUERRO, ZANAHORIA Y ESTRELLITAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO)	* BERZA DE GARBANZOS, ACELGAS Y APIO
	FILETE DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON GUIANTES SALTEADOS	* FLAMENQUÍN DE JAMÓN Y QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ Y ZANAHORIA	*SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS	*TORTILLA DE PATATAS CON COLIFLOR SALTEADA	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE CANÓNIGOS, CHERRYS Y CEBOLLAS
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL/ PIÑA EN SU JUGO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
2ª	*PASTA A LA CARBONARA CON NATA, CHAMPIÑONES Y BACON	*CREMA DE ZANAHORIA Y APIO	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS	ARROZ CON SALSAS DE TOMATE	*SOPA DE POLLO CON VERDURAS Y ESTRELLITAS
	POLLO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	*ROSADA CON TOMATE FRITO CASERO	*GUIZO DE CARNE DE CERDO A LA JARDINERA CON TOMATE, PIMIENTO Y ZANAHORIA	* HUEVOS FRITOS CON TAGARNINAS ESPARRAGADAS	*PIZZA MARGARITA CON QUESO Y JAMÓN COCIDO
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
3ª	<b>NO LECTIVO</b>	<b>*MENÚ BURGER</b>	*CODITOS DE PASTA CON SALSAS DE PISTO DE VERDURAS (TOMATE FRITO, CALABACÍN, BERENJENA, PATATA, PIMIENTO, CEBOLLA) O SALSAS DE TOMATE FRITO	*PUCHERO DE GALLINA CON FIDEOS, ZANAHORIAS Y APIO	* CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, PATATA, ZANAHORIA, PUERRO, APIO)
		*Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*TORTILLA CON CALABACÍN SALTEADO Y ZANAHORIAS ALIÑADAS	*PATATAS GRATINADAS A LA BOLOÑESA	*MERO A LA ROTEÑA (TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA)
			*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ POSTRE CASERO
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
4ª	*MACARRONES CON TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	CREMA DE CALABACÍN	POTAJE DE LENTEJAS CON ARROZ Y VERDURAS (ZANAHORIA, TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN, CEBOLLA)	*PUCHERO DE POLLO CON APIO, PUERRO, ZANAHORIA Y FIDEOS	<b>NO LECTIVO</b>
	PINCHITOS DE POLLO A LA PLANCHA CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS (GUIANTES, ZANAHORIAS, JUDÍAS VERDES, COLIFLOR)	*BOCADITOS DE QUESO CON ENSALADA DE LECHUGA, MAÍZ, ZANAHORIA Y PALMITO	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE TOMATE	*CARNE MECHADA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/ PRODUCTO LÁCTEO	



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