

MENU ESCOLAR SAN FELIPE NERI –MAYO 2021-

Semana:		MARTES 4	MIÉRCOLES 5	JUEVES 6	VIERNES 7	
1ª		LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ESTRELLITAS	* ARROZ GUIADO CON POLLO	
		* FIGURITAS DE MERLUZA FRITA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA	*PIZZA MARGARITA DE JAMÓN COCIDO Y QUESO	* FILETE DE GALLO PLANCHA CON PIMIENTOS ASADOS ALIÑADOS	*GUISANTES CON JAMÓN Y HUEVO CUAJADO	
		*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	
	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14	
2ª		*CREMA DE ZANAHORIAS	POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA)	*SOPA DE VERDURAS CON POLLO Y ARROZ	PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	
		*MERLUZA EN SALSA MARINERA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS Y MAÍZ	*LAGRIMITAS DE POLLO CON SETAS AL AJILLO SALTEADAS	*LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA, TOMATE, BECHAMEL Y QUESO	*TORTILLA A LA FRANCESA CON QUESITO Y ENSALADA DE TOMATE ALIÑADO	*SALMÓN A LA PLANCHA CON ZANAHORIAS ALIÑADAS
		*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / POSTRE CASERO	
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21	
3ª		POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS	*ENSALADA DE PASTA DE COLORES CON HUEVO DURO, MAÍZ Y JAMÓN COCIDO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	
		*ARROZ GUIADO CON CHOCOS	*CUSCÚS CON FILETE DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA	*GALLO EN TOMATE FRITO CASERO	*PECHUGA DE POLLO CON SALSA CASTELLANA Y CHAMPIÑONES	*HUEVO FRITO CON PATATAS ALIÑADAS CON CEBOLLA Y PEREJIL
		*SAN JABOCO DE QUESO Y JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/* POSTRE CASERO
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28	
4ª		*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	*MACARRONES A LA CARBONARA CON CHAMPIÑONES CON NATA Y BACON)	*SALMOREJO	POTAJE DE GARBANZOS CON CALLOS	
		*POTAJE DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*REVUELTO DE PATATAS COCIDAS Y JAMÓN COCIDO	*MERLUZA A LA ROTEÑA CON TOMATE,PIMIENTOS Y CEBOLLAS	*ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON VERDURAS Y PATATAS	*TORTILLA A LA FRANCESA CON ENSALADA DE CANÓNIGOS
		*CALAMARES FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	*PAN BLANCO/ * YOGUR	*PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL / *FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 31	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	
5ª	MENÚ Burguer					
		*Hamburguesa de pollo, nuggets, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel				



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