

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2021

					VIERNES 10
1ª					ARROZ CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO *VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, PALMITO Y ZANAHORIA *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
2ª	*ENSALADA DE PASTA CON JAMÓN COCIDO, MAÍZ Y HUEVO DURO	LENTEJAS GUIADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y CALABACÍN)	*PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIA, APIO Y PUERRO)	ARROZ SALTEADO CON AJOS, CHAMPIÑONES Y JAMÓN COCIDO
	FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*CHOCO FRITO CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y CEBOLLA *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*TERNERA EN SALSA CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	* TORTILLA CON QUESO Y ENSALADA DE ZANAHORIAS *PAN BLANCO/ * POSTRE CASERO
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
3ª	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO *SALMÓN AL HORNO CON GUIANTES SALTEADOS *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*ARROZ GUIADO CON VERDURAS *MENESTRA DE VERDURAS CON HUEVO *PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*SALMOREJO *LAGRIMITAS DE POLLO CON PATATAS AL HORNO *PAN BLANCO /PIÑA EN SU JUGO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, FIDEOS * FILETE DE GALLO CON COLES SALTEADAS *PAN INTEGRAL /FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON ZANAHORIAS *LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA Y CERDO, TOMATE, VERDURAS Y BECHAMEL *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 27	MARTES 28	MIÉRCOLES 29	JUEVES 30	VIERNES
	4ª	ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS *CALAMARES REBOZADOS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIA, MAÍZ Y TOMATE *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*TALLARINES A LA CARBONARA CON NATA, CHAMPIÑES Y JAMÓN COCIDO FILETE DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON COLIFLORES SALTEADAS *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE ZANAHORIAS CON APIO Y CALABACÍN *ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO *PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PATATAS GUIADAS CON COSTILLAS DE CERDO *REVUELTO CON JAMÓN COCIDO Y ENSALADA DE TOMATITOS CHERRY *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