

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
1ª					* BERZA DE GARBANZOS CON APIO Y ACELGAS *PATATAS GRATINADAS AL HORNO CON QUESO *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
2ª	* MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO PINCHITOS DE POLLO CON PIMIENTOS ASADOS ALIÑADOS *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE ZANAHORIAS *REVUELTO DE PATATAS Y HUEVO *PAN BLANCO/ * PRODUCTO LÁCTEO	FABADA CON ALUBIAS, PANCETA FRESCA, MORCILLA, JAMÓN Y CHORIZO *FILETE DE GALLO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS *PAN BLANCO/ PIÑA EN SU JUGO	NO LECTIVO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ *FLAMENQUINES DE JAMÓN COCIDO Y QUESO CON TOMATITOS CHERRY ALIÑADOS *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13		VIERNES 15
3ª	*MENÚ Burguer *Hamburguesa de pollo, nuggets, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	NO LECTIVO	* MACARRONES A LA CARBONARA CON CHAMPIÑONES, NATA Y BACON) *SALMON AL HORNO CON GUISANTES SALTEADOS CON JAMÓN *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ FILETE DE POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS *PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA *HUEVO CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO Y PATATAS ALIÑADAS CON CEBOLLA Y PEREJIL *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 18		MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21
4ª	POTAJE DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS * MERLUZA AL AJILLO CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, ZANAHORIAS, JUDÍAS VERDES, COLIFLOR) *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*ESTOFADO DE POLLO CON ARROZ *TORTILLA ESPAÑOLA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE Y MAÍZ *PAN BLANCO/ * PRODUCTO LÁCTEO	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ESTRELLITAS *FILETE DE GALLO CON BRÓCOLI Y MAYONESA *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*SALMOREJO CON HUEVO COCIDO Y DADITOS DE JAMÓN *ALBÓNDIGAS MIXTAS A LA JARDINERA CON PATATAS AL HORNO *PAN INTEGRAL / *FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO) *BOCADITOS DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATES *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
5ª	*ESPAGUETIS CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO *CHOCOS FRITOS CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS, PALMITOS, MAÍZ Y TOMATE *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE PUERROS Y CALABACIN *CUSCÚS FRÍO CON SALCHICHAS AL VINO *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ CON VERDURAS (APIO, CEBOLLA Y PUERRO) * HUEVO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS *PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	POTAJE DE HABICHUELAS BLANCAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA Y ZANAHORIAS) *CARNE MECHADA CON PATATAS AL HORNO * PAN INTEGRAL/ *PRODUCTO LÁCTEO	*SOPA JULIANA CON VERDURAS Y CONCHITAS *PIZZA MARGARITA DE JAMÓN COCIDO Y QUESO *PAN BLANCO/ *POSTRE CASERO



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 ALÉRGENOS 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