

MENÚ ESCOLAR ENERO 2022

Semana:	LUNES 10	MARTES 11	MIÉRCOLES 12	JUEVES 13	VIERNES 14
1ª	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	POTAJE DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y CALABACÍN	*SOPA DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS Y ARROZ	*ARROZ CON VERDURAS (TOMATE, AJO, APIO Y PUERRO)	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
	POLLO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS	*VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE LECHUGA, ZANAHORIAS, TOMATE CHERRY Y CEBOLLAS	*TORTILLA CON CALABACINES Y ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*FILETE DE GALLO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS	*LASAÑA DE CARNE PICADA DE TERNERA CON TOMATE FRITO, BECHAMEL Y QUESO
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/ * PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 17	MARTES 18	MIÉRCOLES 19	JUEVES 20	VIERNES 21
2ª	MENÚ Burguer	CREMA DE ZANAHORIAS Y CALABACÍN	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	*SOPA A LA JARDINERA DE VERDURAS CON ESTRELLITAS	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA
		*REVUELTO DE PATATAS CON HUEVO	*SALMÓN AL HORNO CON COLIFLORES SALTEADAS	*POLLO ASADO CON MENESTRA DE VERDURAS (GUISANTES, JUDÍAS VERDES, ZANAHORIAS, COLIFLOR)	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO
	*Hamburguesa de pollo, nuggetts, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Producto navideño	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 24	MARTES 25	MIÉRCOLES 26	JUEVES 27	VIERNES 28
3ª	*ARROZ GUISADO CON CHOCOS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	* PASTA A LA CARBONARA CON NATA , CHAMPIÑONES Y JAMÓN COCIDO	*ESTOFADO DE CARNE DE TERNERA CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
	*FLAMENQUIN DE QUESO Y JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE LECHUGA Y TOMATE	PINCHITOS DE POLLO CON PISTO DE VERDURAS (TOMATE, CALABACÍN, BERENJENAS, CEBOLLA)	*FILETE DE GALLO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*HUEVO FRITO CON SALSA DE TOMATE CASERO	*PATATAS AL HORNO CON SALSA CUATRO QUESOS GRATINADAS
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ *POSTRE CASERO
	LUNES 31				
4ª	*ESPAGUETIS CON SALSA DE PISTO O DE TOMATE FRITO				
	*MERLUZA A LA MARINERA CON GUISANTES SALTEADOS				
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA				



El menú basal está elaborado por Mercedes Recio, Dietista - Nutricionista, Colegiada N° 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) n°1169/2011

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

Consume 5 raciones al día entre frutas y verduras, incluye cereales y lácteos

Desayuna y evita el sedentarismo