

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2022

Semana:	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1ª		ESTOFADO DE LENTEJAS CON ZANAHORIAS Y CALABACÍN	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, JAMÓN Y HUEVO DURO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	*PATATAS GUIADAS CON VERDURAS
		FILETE DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS	*FILETE DE DORADA CON ENSALADA DE PIMIENTOS ASADOS	*TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ, ATÚN	*ALBÓNDIGAS DE TERNERA GUIADAS CON SALSAS DE TOMATE FRITO CASERO
		*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
2ª	*PASTA CON SALSAS DE TOMATE FRITO	POTAJE DE GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA	*CARRILLADA DE CERDO ESTOFADA CON ARROZ	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS	*CREMA DE ZANAHORIAS Y APIO
	*BOCADITOS DE QUESO Y ENSALADA DE CANÓNIGOS CON TOMATITOS CHERRYS	PINCHITOS DE POLLO CON MENESTRA DE VERDURAS	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*FILETE DE GALLO CON ENSALADA DE COL Y ZANAHORIAS	*HUEVO FRITO Y PATATAS ALIADAS CON CEBOLLA Y PEREJIL
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO
	LUNES 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
3ª	MENÚ Burguer	*CREMA DE MULTIVERDURAS	*MACARRONES A LA BOLONESA, CON TOMATE FRITO Y CARNE PICADA DE POLLO	*SOPA DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ	*BERZA DE GARBANZOS CON ACELGAS Y APIO
		*REVUELTO DE PATATAS CON HUEVO	*SALMÓN A LA PLANCHA CON ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*TORTILLA CON CALABACINES Y ENSALADA DE LECHUGA, PALMITO, ZANAHORIAS RALLADAS Y MAÍZ	*MERLUZA A LA ROTEÑA CON TOMATE, PIMIENTO Y CEBOLLA
		*Hamburguesa de pollo, nuggets, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Producto navideño	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
4ª	ESTOFADO DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*MACARRONES CON SALSAS DE PISTO O DE TOMATE FRITO	ARROZ SALTEADO CON AJO, CHAMPIÑONES, JAMÓN COCIDO Y MAÍZ	*SOPA JULIANA CON VERDURAS Y CONCHITAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
	*PECHUGA DE POLLO A LA PLANCHA CON CUSCÚS FRÍO	*CHOCOS FRITOS CON ENSALADA	*ROSADA CON SALSAS DE TOMATE FRITO CASERO	*HUEVO CON GUIANTES SALTEADOS CON JAMÓN	*CARNE MECHADA CON PATATAS PANADERAS
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA



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