

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2022

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES 1
1ª					*PATATAS ESTOFADAS CON VERDURAS *HUEVOS CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 4	MARTES 5	MIÉRCOLES 6	JUEVES 7	VIERNES 8
2ª	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS *FILETE DE LOMO DE CERDO A LA PLANCHA CON CUSCÚS *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*CREMA DE ZANAHORIAS, APIO, PUERROS Y CALABACIN *REVUELTO DE PATATAS CON HUEVO *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS *MERLUZA CON ENSLADA DE TOMATES *PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*ARROZ GUISADO CON SALSA DE TOMATE *CARRILLADA DE CERDO ESTOFADA CON MENESTRA DE VERDURAS *PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y JUDÍAS VERDES *ROSADA CON ENSALADA DE LECHUGA, TOMATE, MAÍZ *PAN BLANCO / *POSTRE CASERO
	LUNES 11	MARTES 12	MIÉRCOLES 13	JUEVES 14	VIERNES 15
	SEMANA SANTA				
3ª	LUNES 18	MARTES 19	MIÉRCOLES 20	JUEVES 21	VIERNES 22
	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO *SALCHICHAS DE POLLO AL VINO CON COLES DE BRUSELAS SALTEADAS *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*ESTOFADO DE CHOCOS CON ARROZ *BOCADITOS DE QUESO CON ENSALADA DE CANÓNIGOS CON TOMATE CHERRY, CEBOLLAS Y PALMITO *PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	POTAJE DE ALUBAS BLANCAS CON VERDURAS *PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ Y JAMÓN *TORTILLA CON ESPINACAS Y ZANAHORIAS ALIÑADAS *PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	CREMA DE CALABACÍN *CARNE MECHADA DE CERDO CON PATATAS AL HORNO *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 25	MARTES 26	MIÉRCOLES 27	JUEVES 28	VIERNES 29
5ª	POTAJE DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS *MERLUZA A LA MARINERA *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	* MENÚ Burguer *Hamburguesa de pollo, nuggetss, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	CREMA DE CALABACÚN Y PUERROS *LASAÑA DE CARNE PICADA DE TERNERA CON TOMATE FRITO, VERDURAS, BECHAMEL Y QUESO *PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	ARROZ SALTEADO CON AJO, CHAMPIÑÓN Y JAMÓN COCIDO *HUEVOS A LA FLAMENCA (HUEVO, TOMATE FRITO CASERO, GUISANTES Y JAMÓN) *PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	*ESPAGUETIS CON SALSA DE PSITO (TOMATE, CALABACÍN, BERENJENAS, PIMIENTO, CEBOLLAS) O SALSA DE TOMATE FRITO *SALMÓN AL HORNO CON PIMIENTOS ASADOS *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