

MENÚ ESCOLAR MAYO 2022

Semana:		MARTES 3	MIÉRCOLES 4	JUEVES 5	VIERNES 6
1ª		ARROZ GUISADO CON SALSA DE TOMATE	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS (PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA)	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ESTRELLITAS
		* CALAMARES CON ENSALADA DE LECHUGA Y MAÍZ	*TERNERA ESTOFADA A LA JARDINERA	*REVUELTO DE PATATAS Y HUEVO	*POLLO AL HORNO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS
		*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 9	MARTES 10	MIÉRCOLES 11	JUEVES 12	VIERNES 13
2ª	* MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	POTAJE DE GARBANZOS CON JAMÓN Y CHORIZO	*SOPA JARDINERA CON VERDURAS JULIANA Y ARROZ	ESTOFADO DE PATATAS CON VERDURAS	CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS
	*MERLUZA AL AJILLO CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS	PINCHITOS DE POLLO CON ENSALADA DE CANÓNICOS CON TOMATE CHERRY, CEBOLLA Y MAÍZ	*LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA, SALSA DE TOMATE, BECHAMEL Y QUESO	*HUEVO CON SALSA DE TOMATE FRITO.	*FILETE DE GALLO CON CUSCÚS
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 16	MARTES 17	MIÉRCOLES 18	JUEVES 19	VIERNES 20
3ª	MENÚ Burguer	CREMA DE ZANAHORIAS	*ENSALADA DE PASTA DE COLORES CON HUEVO DURO, MAÍZ Y JAMÓN COCIDO	*ESTOFADO DE COSTILLA CON ARROZ	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA
	*Hamburguesa de pollo, nuggets, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*TORTILLA DE PATATAS CON ENSALADA DE TOMATES	*SALMÓN A LA PLANCHA CON COLIFLORES SALTEADAS	*BOCADITOS DE QUESO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*REVUELTO DE PATATAS Y HUEVO CON PIMIENTOS ASADOS
		*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 23	MARTES 24	MIÉRCOLES 25	JUEVES 26	VIERNES 27
4ª	LENTEJAS ESTOFADAS CON VERDURAS (ZANAHORIAS, PIMIENTO, TOMATE, CEBOLLA, CALABACÍN)	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	*SOPA DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	POTAJE DE GARBANZOS CON CALLOS
	* FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON CUSCÚS	*CHOCOS CON ENSALADA DE LECHUGA CON ZANAHORIAS, REMOLACHA Y PALMITO	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*CARNE MECHADA DE CERDO CON ENSALADA DE TOMATES Y AGUACATES	*CAZÓN CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO
	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ POSTRE CASERO
	LUNES 30	MARTES 31			
5ª	GUIZO DE ARROZ CON VERDURAS (APIO, CEBOLLA Y PUERROS)	CREMA DE CALABACÍN Y PUERROS			
	*MERLUZA EN SALSA MARINERA	*LAGRIMITAS DE POLLO CON ENSALADA DE LCHUGA, MAÍZ, CEBOLLAS, TOMATE			
	*PAN BLANCO/ FRUTA DEL TIEMPO	*PAN BLANCO/ *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