

## MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2022

	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
1 <sup>a</sup>	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE Y QUESO RALLADO	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS	PATATAS GUIADAS CON GUIANTES	CREMA DE CALABACÍN Y PATATA	*PUCHERO CON POLLO, APIO, ZANAHORIAS, PUERRO, PATATA Y FIDEOS
	*SALCHICHAS DE POLLO AL VINO CON MENESTRA (JUDÍAS VERDES, GUIANTES, ZANAHORIAS, COLIFLOR)	*VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATE CHERRY Y MAÍZ	LOMO DE CERDO ADOBADO A LA PLANCHA CON CHAMPIÑONES SALTEADOS	*BACALAO CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*TORTILLA CON ESPINACAS SALTEADAS Y QUESITO
	*PAN BLANCO /FRUTA TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/ *YOGUR	*PAN BLANCO /FRUTA TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA TEMPORADA
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
2 <sup>a</sup>	*ARROZ GUIADO CON CARRILLADA	POTAJE DE GARBANZOS CON CALABAZA Y JUDÍAS VERDES	* SOPA DE PICADILLO CON ARROZ Y JAMÓN SERRANO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, ZANAHORIAS, APIO Y PUERRO)	*FIDEUÁ CON ALMEJAS
	*FLAMENQUÍN DE QUESO CON ENSALADA DE TOMATE Y AGUACATE	*FILETE DE GALLO CON PIMIENTOS ASADOS	*POLLO GUIADO CON ZANAHORIAS	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO	* HUEVO FRITO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS
	*PAN BLANCO /FRUTA TEMPORADA	*PAN BLANCO /FRUTA TEMPORADA	*PAN BLANCO /PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ * YOGUR NATURAL
	LUNES 26	MARTES 27	MIÉRCOLES 28	JUEVES 29	VIERNES 30
3 <sup>a</sup>	POTAJE DE LENTEJAS	*SALMOREJO	*PASTA CON SALSA DE PISTO (TOMATE, CALABACÍN, PIMIENTO, CEBOLLAS, BERENJENAS) O SALSA DE TOMATE FRITO	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS	*CREMA DE ZANAHORIAS CON APIO Y CALABACÍN
	*ROSADA CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*ALBÓNDIGAS DE TERNERA EN SALSA CON PATATAS FRITAS	*SALMÓN AL HORNO CON ENSALADA DE CHERRYS Y MAÍZ	* TORTILLA CON CALABACÍN SALTEADO	*CUSCÚS CON POLLO, ZANAHORIAS, CALABACÍN Y PASAS
	*PAN BLANCO /FRUTA TEMPORADA	*PAN BLANCO /*YOGUR NATURAL	*PAN BLANCO /PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL /FRUTA TEMPORADA	*PAN BLANCO /POSTRE CASERO

EL MENÚ VA ACOMPAÑADO DE BUFFET DE ENSALADAS DIARIO



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