

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2022

Semana:	LUNES	MARTES 1	MIÉRCOLES 2	JUEVES 3	VIERNES 4
1ª		NO LECTIVO	*SOPA JARDINERA DE VERDURAS CON CONCHITAS	*ENSALADA DE PASTA CON CHERRYS, ZANAHORIAS RALLADAS Y HUEVO DURO	*CREMA DE VERDURAS (CALABAÍN, ZANAHORIAS, APIO, PUERRO, PATATA)
			PISTO DE VERDURAS (TOMATE, PIMIENTO, CALABACÍN, BERENJENAS Y CEBOLLAS) CON SOLOMILLO A LA PLANCHA	*FILETE DE GALLO CON COL SALTEADA	*HUEVO FRITO CON PATATAS AL HORNO
			*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 7	MARTES 8	MIÉRCOLES 9	JUEVES 10	VIERNES 11
2ª	* PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	CREMA DE ZANAHORIAS	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS	*PATATAS GUIADAS CON GUIANTES	*CREMA DE ZANAHORIAS CON PUERRO Y APIO
	*MERLUZA AL AJILLO CON MENESTRA DE VERDURAS SALTEADAS	*POLLO AL CURRY CON CUSCÚS	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*SALMÓN AL HORNO CON COLIFLOR SALTEADA	*LASAÑA CON CARNE PICADA DE TERNERA, 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 14	MARTES 15	MIÉRCOLES 16	JUEVES 17	VIERNES 18
3ª	POTAJE DE LENTEJAS CON PATATAS Y ZANAHORIAS	*ARROZ SALTEADO CON VERDURAS (PIMIENTO ROJO, VERDE, PUERRO, ZANAHORIAS Y APIO)	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	POTAJE DE GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y FIDEOS
	*TORTILLA DE PATATAS CON PIMIENTOS ASADOS	*VARITAS DE MERLUZA CON ENSALADA DE TOMATES	*ESTOFADO DE TERNERA A LA JARDINERA	*FILETE DE GALLO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*ESPÁRRAGOS VERDES ESPARRAGADOS REVUELTOS CON HUEVO
	*PAN BLANCO / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 21	MARTES 22	MIÉRCOLES 23	JUEVES 24	VIERNES 25
4ª	*ESPAGUETIS EN SALSA CON CHAMPIÑONES Y NATA	*CREMA DE VERDURAS	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, DADITOS DE JAMÓN Y HUEVO DURO PICADO	*PAELLA DE PESCADO CON VERDURAS
	*SALCHICHAS DE POLLO AL JEREZ CON ALBORONÍA	*FLAMENQUÍN DE QUESO Y JAMÓN COCIDO CON ENSALADA DE COL	*CALAMARES CON PATATAS ALIÑADAS	*CARNE MECHADA DE CERDO CON CHAMPIÑONES SALTEADOS	*TORTILLA CON CALABACÍN Y TOMATE ALIÑADO
	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ * FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL / *PRODUCTO LÁCTEO	*PAN INTEGRAL / *POSTRE CASERO
	LUNES 28	MARTES 29	MIÉRCOLES 30	JUEVES 31	VIERNES
5ª	MENÚ BURGUER	POTAJE DE GARBANZOS CON VERDURAS Y PATATA	*COSTILLAS ESTOFADAS CON ARROZ		
	Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*BOCADITOS DE QUESO		
		*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/ FRUTA DE TEMPORADA		

TODOS LOS DÍAS SE DISPONDRÁ DE ENSALADA EN BUFFET COMO OPCIÓN DE ACOMPAÑAMIENTO (Lechuga, maíz y zanahorias ralladas) o (lechuga, maíz, zanahorias ralladas, atún y palmito)



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

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

Desayuna y evita el sedentarismo