

## MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2022

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES 1	VIERNES 2
1ª				*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
				FILETE DE LOMO DE CERDO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*HUEVOS FRITOS CON SALSA DE TOMATE CASERO
				*PAN INTEGRAL/PIÑA EN SU JUGO	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 5	MARTES 6	MIÉRCOLES 7	JUEVES 8	VIERNES 9
2ª	<b>NO LECTIVO</b>	<b>NO LECTIVO</b>	ESTOFADO DE ARROZ CON VERDURAS	<b>NOLECTIVO</b>	*PASTA CON SALSA DE PISTO O TOMATE FRITO
			*GUIISO DE CARRILLADA DE CERDO CON JUDÍAS VERDES SALTEADAS		*MERLUZA EMPANADA CON TOMATES ALIÑADOS
			*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA		*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 12	MARTES 13	MIÉRCOLES 14	JUEVES 15	VIERNES 16
3ª	ESTOFADO DE LENTEJAS	*FIDEOS CON SALSA DE TOMATE	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ, PICATOSTES Y DADITOS DE JAMÓN	*PATATAS GUIADAS CON VERDURAS	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS
	*TORTILLA ESPAÑOLA CON PIMIENTOS ASADOS	*LAGRIMITAS DE POLLO CON ENSALADA	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*SALMÓN AL HORNO CON SALTEADO CAMPESTRE	*CARNE DE CERDO MECHADA CON SALSA CASTELLANA Y CHAMPIÑONES
	*PAN BLANCO/*PRODUCTO NAVIDEÑO	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/*POSTRE CASERO
	LUNES 19	MARTES 20	MIÉRCOLES 21	JUEVES 22	VIERNES 23
4ª	*PASTA CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)	*PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ARROZ	*POTAJE DE GARBANZOS CON APIO Y ACELGAS	<b>MENÚ NAVIDEÑO</b>
	PINCHITOS DE POLLO CON ALBORONÍA	*ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*HUEVO FRITO CON ESPARRAGOS ESPARRAGADOS	*FILETE DE GALLO CON TOMATE ALIÑADO	
	*PAN BLANCO /FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO /*PRODUCTO NAVIDEÑO	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL /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