

MENÚ ESCOLAR FEBERO 2023

Semana:	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES 1	JUEVES 2	VIERNES 3
1ª			*ARROZ GUISADO CON VERDURAS (PUERROS, PIMIENTO VERDE, ROJO, AJO Y CEBOLLAS)	*SOPA DE VERDURAS (APIO, ZANAHORIA Y PUERROS) CON ARROZ	POTAJE DE ALUBIAS CON VERDURAS
			*SALMÓN AL HORNO CON PICADILLO DE TOMATE	*LASAÑA CON CARNE PICADA MIXTA, SALSA DE TOMATE, BECHAMEL Y QUESO RALLADO	*MERO A LA ROTEÑA (TOMATE FRITO, PIMIENTO VERDE, CEBOLLA)
			*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/PIÑA EN SU JUGO	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 6	MARTES 7	MIÉRCOLES 8	JUEVES 9	VIERNES 10
2ª	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO Y QUESO RALLADO	POTAJE DE GARBANZOS CON JUDÍAS VERDES Y CALABAZA	* PUCHERO DE POLLO, CON APIO, PUERRO, ZANAHORIAS, Y ESTRELLITAS	*PATATAS GUISADAS CON VERDURAS	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO, PATATA Y PUERRO)
	*MERLUZA A LA MARINERA	*POLLO AL HORNO CON CUSCÚS	*PIZZA MARGARITA CON JAMÓN COCIDO Y QUESO	*BOQUERONES REBOZADOS CON ZANAHORIAS ALIÑADAS	*TORTILLA CON CALABACÍN Y ARROZ PILAF
	*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 13	MARTES 14	MIÉRCOLES 15	JUEVES 16	VIERNES 17
3ª	ARROZ CON SALSA DE TOMATE Y CHAMPIÑONES	CREMA DE ZANAHORIAS Y PUERROS	POTAJE DE LENTEJAS CON VERDURAS Y ARROZ	*SOPA DE PICADILLO CON ARROZ Y DADITOS DE JAMÓN	*MACARRONES CON SALSA DE TOMATE FRITO
	FILETE DE LOMO A LA PLANCHA CON ALBORONÍA Y ENSALADA DE TOMATES	*ROSADA CON SALSA DE TOMATE FRITO CASERO	*HUEVOS FRITOS CON GUISANTES SALTEADOS	*FILETES DE GALLO CON COLES SALTEADAS	*LAGRIMITAS DE POLLO CON ENSALADA DE LECHUGA, PALMITO, MAÍZ Y ZANAHORIAS
	*PAN BLANCO/*PRODUCTO LÁCTEO	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/PIÑA EN SU JUGO	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA
	LUNES 20	MARTES 21	MIÉRCOLES 22	JUEVES 23	VIERNES 24
4ª	DÍA NO LECTIVO	*MENÚ BURGUER	POTAJE DE ALUBIAS CON CALABAZA	*ESPAGUETIS CON SALSA DE PISTO O SALSA DE TOMATE FRITO	*CREMA DE VERDURAS (CALABACÍN, APIO Y PUERRO)
		Hamburguesa de pollo, croquetas, patatas fritas, ensalada mixta. Pan blanco/ Actimel	*TORTILLA DE PATATAS AL VAPOR Y ESPÁRRAGOS VERDES SALTEADOS	*SOLOMILLO DE CERDO GUISADO CON SALSA DE PUERROS Y MENESTRA DE VERDURAS SALTEADA	*BOCADITOS DE QUESO CON ZANAHORIAS ALIÑADAS
			*PAN BLANCO/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN INTEGRAL/FRUTA DE TEMPORADA	*PAN BLANCO/*POSTRE CASERO

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