

**MENU ESCOLAR ENERO 2017**

	LUNES 8	MARTES 9	MIÉRCOLES 10	JUEVES 11	VIERNES 12
ALMUERZO	Arroz a la cubana (arroz y salsa de tomate) Pechuga de pollo al horno con judías  Pan Fruta	Estofado de patata guisada con magro con ternera (patata, magro de ternera, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) Pez al horno con salsa y calabacín (pescado, cebolla, pimiento morrón, calabacín, salsa de tomate) Pan Yogur	Lenteja con verdura (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla) Tortilla francesa al horno con lechuga y maíz.  Pan Integral Fruta	Cazuela de fideos (pasta, pescado, tomate, pimientos, guisantes y cebolla) Hamburguesa de pollo al horno con tomate natural  Pan Fruta	Potaje de garbanzos (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) Merluza al horno con pisto (calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento )  Pan Fruta
V.N.	E 695 P 22,05 G 26,59 HC 97	E 591 P 21,13 G 33,43 HC 63,58	E 697 P 32,02 G 28,79 HC 84,62	E 578 P 32,41 G 14,16 HC 83,97	E 610 P 31,4 G 14,9 HC 80,2
CENAS	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	ENSALADA+CARNE+FRUTA	PASTA+PESCADO+FRUTA	ARROZ+PESCADO+FRUTA	PASTA+CARNE+FRUTA
	LUNES 15	MARTES 16	MIÉRCOLES 17	JUEVES 18	VIERNES 19
ALMUERZO	Espaguetis con tomate, jamón de york y queso rallado Tortilla francesa con atún al horno con lechuga y zanahoria.  Pan Fruta	Crema de verdura con picatostes (calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) Carne guisada con salsa de verdura (carne de cerdo, cebolla, zanahoria y judías verdes) Pan Yogur	Habichuelas con verduras (legumbres, tomate, patata, zanahoria, pimiento y cebolla) Bacalao al horno con salsa de tomate (pescado, cebolla, pimiento morrón, salsa de tomate) Pan Integral Fruta	Sopa de pescado con lluvia (pasta, pescado, tomate, cebolla, guisantes, pimientos y ajo) Albóndigas fritas con verdura (carne de pollo, tomate, cebolla, zanahoria)  Pan Fruta	Cocido con magro y verduras (legumbre, carne cerdo, pollo, judías verdes, zanahoria y patata) Fletan frito con lechuga y zanahoria Pan Fruta
V.N.	E 680 P 31,4 G 18,9 HC 80,2	E 630 P 19,69 G 29,25 HC 70,70	E 617 P 27,21 G 27,04 HC 66,20	E 710 P 30,69 G 13,86 HC 91	E 689 P 30,06 G 28,10 HC 81,07
CENAS	PASTA+CARNE+FRUTA	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	PASTA+CARNE+FRUTA	ARROZ+PESCADO+FRUTA	VERDURAS+CARNE+FRUTA
	LUNES 22	MARTES 23	MIÉRCOLES 24	JUEVES 25	VIERNES 26
ALMUERZO	Arroz tres delicias(arroz, maíz, tortilla, guisante) Hamburguesa de cerdo y ternera al horno con tomate natural. Pan Fruta	Estofado de patata guisada con pollo (patata, pollo, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) Tortilla francesa con atún al horno con lechuga y zanahoria. Pan Yogur	Lenteja con verdura y chorizo (legumbre, tomate, patata, zanahoria, pimiento, cebolla y chorizo) Pez al horno con salsa de tomate (pescado, cebolla, pimiento morrón) Pan Integral Fruta	Crema de verdura con picatostes (calabacín, patata, zanahoria, cebolla y pan tostado) Carne guisada con tomate, cebolla y patata cocida Pan Fruta	Cocido con magro y verduras (legumbre, carne cerdo, pollo, judías verdes, zanahoria y patata) Merluza al horno con pisto (calabacín, berenjena, patata, cebolla y pimiento ) Pan Fruta
V.N.	E 695 P 22,05 G 26,59 HC 97	E 591 P 21,13 G 33,43 HC 63,58	E 697 P 32,02 G 28,79 HC 84,62	E 630 P 19,69 G 29,25 HC 70,70	E 689 P 30,06 G 28,10 HC 81,07
CENAS	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	ENSALADA+CARNE+FRUTA	PASTA+PESCADO+FRUTA	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	VERDURAS+CARNE+FRUTA
	LUNES 29	MARTES 30	MIÉRCOLES 31		
ALMUERZO	Sopa de albóndigas (albóndigas de ave, pasta, zanahoria, patata, gallina, cebolla) Tortilla de patata y calabacín al horno con con lechuga y zanahoria Pan Fruta	Estofado de patata guisada con pota (patata, pota, zanahoria, pimiento, tomate, cebolla y guisantes) Pollo al ajillo con champiñon  Pan Yogur	Lenteja con verdura y chorizo (legumbre, tomate, patata, chorizo, zanahoria, pimiento y cebolla ) Fletan frito con lechuga y maíz Pan integral Fruta		
V.N.	E 609 P 19,44 G 23,92 HC 81,21	E 629 P 26,96 G 22,51 HC 59,20	E 617 P 27,21 G 27,04 HC 66,20		
CENAS	ENSALADA+PESCADO+FRUTA	ENSALADA+HUEVO+FRUTA	VERDURAS+CARNE+FRUTA		

**SIGLAS:** E (valor energético) – P (proteínas) – G (grasas) – HC (hidratos de carbono), todos los valores estimados por ración.

**NOTAS SOBRE EL MENU:** La fruta habitual corresponde a manzana, pera, naranja y plátano. Sandía y melón en temporada. Nota: No se utiliza la para la elaboración de los menús aditivos potenciadores del sabor "glutamato monosódico"

**INFORMACIÓN PARA ALÉRGICOS/INTOLERANTES/NECESIDADES ESPECIALES:** Este menú no es apto para personal que padecen alergias o intolerancias alimentarias ya que contiene los alérgenos más comunes en la población (Reglamento 1169/2011). Informe a la dirección del comedor, aportando el certificado médico para que el responsable solicite el menú especial diseñado para alergias o intolerancias. Nota: en caso de necesidad puede solicitar a su centro los alérgenos que componen los platos servidos



Lunes	Martes	Miercoles	Jueves	Viernes
1 PRIMERO: SOPA DE ARROZ SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	2 PRIMERO: SOPA DE ARROZ SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	3 PRIMERO: CREMA DE VERDURAS SEGUNDO: CARNE EN SALSA CON VERDURAS Pan y Fruta	4 PRIMERO: COCIDO ANDALUZ SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO EN SALSA VERDE Pan y Fruta	5 PRIMERO: MACARRONES DE ARROZ CON POLLO SEGUNDO: CINTA DE LOMO AL HORNO CON JUDÍAS Pan y Fruta
8 PRIMERO: ARROZ BLANCO SEGUNDO: PECHUGA POLLO EN SALSA CON JUDÍAS Pan y Fruta	9 PRIMERO: ESTOFADO DE PATATAS SEGUNDO: CAELLA EN SALSA CON CALABACÍN Pan y Fruta	10 PRIMERO: LENTEJAS CON VERDURAS SEGUNDO: LOMO ASADO CON PATATAS Pan y Fruta	11 PRIMERO: SOPA DE CAZUELA SEGUNDO: HAMBURGUESA DE POLLO con lechuga y tomate Pan y Fruta	12 PRIMERO: POTAJE DE GARBANZOS SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO CON PISTO Pan y Fruta
15 PRIMERO: ESPAGUETIS MAIZ CON TOMATE SEGUNDO: FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y MAÍZ Pan y Fruta	16 PRIMERO: CREMA DE CALABACÍN SEGUNDO: CARNE EN SALSA CON VERDURAS Pan y Fruta	17 PRIMERO: HABICHUELAS CON VERDURAS SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	18 PRIMERO: SOPA DE CAZUELA SEGUNDO: ALBÓNDIGAS DE AVES CON TOMATE Pan y Fruta	19 PRIMERO: COCIDO ANDALUZ SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO CON PISTO Pan y Fruta
22 PRIMERO: ARROZ CON DELICIAS SEGUNDO: HAMBURGUESA DE POLLO con lechuga y tomate Pan y Fruta	23 PRIMERO: ESTOFADO DE PATATA CON MAGRO DE CERDO SEGUNDO: BACALAO AL HORNO CON TOMATE Y AJITOS Pan y Fruta	24 PRIMERO: LENTEJAS CON VERDURAS SEGUNDO: PEZ A LA CORDOBESA Pan y Fruta	25 PRIMERO: CREMA DE VERDURAS SEGUNDO: CARNE EN SALSA TOMATE CON PATATA COCIDA Pan y Fruta	26 PRIMERO: COCIDO ANDALUZ SEGUNDO: MERLUZA AL HORNO CON PISTO Pan y Fruta
29 PRIMERO: SOPA SEGUNDO: SOLOMILLO ASADO CON PATATAS Pan y Fruta	30 PRIMERO: ESTOFADO DE POTA SEGUNDO: POLLO ASADO CON JUDÍAS Pan y Fruta	31 PRIMERO: LENTEJAS CON VERDURAS SEGUNDO: FLETÁN AL HORNO CON LECHUGA Y ZANAHORIA Pan y Fruta		

## ¡UN BUEN DESAYUNO!

- Ddícale 15 minutos
- ¡Muy importante! No te olvides:  
**Lácteo + cereal**  
**(pan, cereales, galletas) + Frutas**  
**(natural, zumo, compota)**



+



+



¡¡Energía para el cole!!



Recuerda andar a diario. Corre y juega.

Nota