



MENU ESCOLAR 2.018/2.019

RECOMENDACIONES CENAS

	1ª SEMANA Del 22/10 AL 26/10 Del 17/12 al 21/12 Del 04/03 al 08/03	2ª SEMANA Del 29/10 al 02/11 Del 07/01 al 11/01 Del 11/03 al 15/03	3ª SEMANA Del 05/11 al 09/11 Del 14/01 al 18/01 Del 18/03 al 22/03	4ª SEMANA Del 12/11 al 16/11 Del 21/01 al 25/01 Del 25/03 al 29/03	5ª SEMANA Del 19/11 al 23/11 Del 28/01 al 01/02 Del 01/04 al 05/04	6ª SEMANA Del 26/11 al 30/11 Del 04/02 al 08/02 Del 08/04 al 12/04	7ª SEMANA Del 03/12 al 07/12 Del 11/02 al 15/02 Del 15/04 al 19/04	8ª SEMANA Del 10/12 al 14/12 Del 18/02 al 22/02 Del 22/04 al 26/04
LUNES	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Arroz salteado con calabacín y zanahoria Fruta	Espinacas salteadas con pasas Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Lubina con patatas y verduras al horno Fruta	Filete de pavo plancha Judías verdes aliñadas Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Arroz integral salteado con ajo y perejil Salmón rebozado Fruta	Berenjenas gratinadas Bacalao rebozado Yogur	Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca Lenguado a la plancha Fruta
MARTES	Ensalada de judías verdes con patatas Acedías fritas Fruta	Arroz con zanahoria, tomate y aceitunas Revuelto de guisantes con jamón Yogur	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Revuelto de huevo con espárragos Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha.	Judías verdes con tomate Pollo asado Fruta	Filete de pavo a la plancha Arroz con champiñones Fruta	Crema de zanahorias Filete de pollo empanado con ensalada verde Fruta
MIÉRCOL	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta	Gazpacho Atún a la plancha Patatas fritas Fruta	Merluza en salsa de pimientos Macarrones salteados Yogur	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Filete de ternera a la plancha Yogur	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Fruta	Sopa de tomate Merluza en salsa verde Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Fruta	Ensalada de patatas con tomate y atún Filete de ternera a la plancha Fruta
JUEVES	Ensalada de judías verdes, tomate y atún Tortilla francesa con queso Fruta	Patatas aliñadas con cebolla y pimientos Muslos de pollo al horno Yogur	Chipirón a la plancha Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Fruta	Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias Tortilla de espinacas Fruta	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Hamburguesa casera de magro cerdo plancha Lacitos de pasta con tomate Yogur	Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	Espinacas gratinadas Merluza al horno Yogur
VIERNES	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado plancha Fruta	Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún Coditos de pasta a los tres quesos Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Ensalada de coliflor con tomate Filete de ternera a la plancha y patatas fritas Fruta	Tabule con tomate, pepino, maíz y aguacate Pinchitos de pollo a la plancha	Ensalada de lechuga y tomate Pasta a la carbonara Fruta



RECOMENDACIONES DIARIAS

- Realizar 5 comidas al día
- 4 o 5 raciones de fruta y verduras
- 1 hora de ejercicio físico



Menú revisado por Consuelo Pérez Vera, Licenciada en Farmacia y Ciencia y Tecnología de los Alimentos