

# MENÚ ESCOLAR OTOÑO-INVIerno 2020/2021

## RECOMENDACIONES CENAS

	1ª SEMANA Del 09/11 AL 13/11	2ª SEMANA Del 16/11 al 20/11	3ª SEMANA Del 23/11 al 27/11	4ª SEMANA Del 30/11 al 04/12	5ª SEMANA Del 07/12 al 11/12	6ª SEMANA Del 14/12 al 18/12	7ª SEMANA Del 21/12 al 22/12 Del 07/01 al 08/01	8ª SEMANA Del 11/01 al 15/01
LUNES	Brochetas de tomates cherry y queso fresco Arroz salteado con calabacín y zanahoria Fruta	Patatas aliñadas con cebolla y pimientos Muslos de pollo al horno Fruta	Lubina con patatas y verduras al horno Fruta	Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Fruta	DÍA NO LECTIVO	Sopa de tomate Merluza en salsa verde 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 Rosada plancha	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado plancha Yogur	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Yogur	DÍA NO LECTIVO	Judías verdes con tomate Pollo asado Fruta	Ensalada mixta Calamar a la plancha Fruta	Ensalada de lechuga y tomate Pasta a la carbonara Fruta
MIÉRCOL	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta	Espinacas salteadas con pasas Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Salteado de pasta con berenjena y pimiento Atún a la plancha Yogur	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas Fruta	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Yogur	VACACIONES DE NAVIDAD DEL 23/12 AL 06/01	Ensalada de patatas con tomate y atún Filete de ternera a la plancha Fruta
JUEVES	Ensalada mixta Tortilla con queso Fruta	Merluza en salsa de pimientos Macarrones salteados Yogur	Champiñones salteados Filete de pollo plancha Fruta	Ensalada de coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas Fruta	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Arroz integral salteado con ajo y perejil Salmón rebozado Fruta	Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	Crema de zanahorias Filete de pollo empanado con ensalada verde Fruta
VIERNES	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	Arroz con zanahoria, tomate y aceitunas Revuelto de guisantes con jamón Fruta	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Fruta	Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún Códigos 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 Fruta	Espinacas gratinadas Merluza al horno Yogur

## RECOMENDACIONES DIARIAS

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