



# \*\*MENU ESCOLAR 2.019/2.020\*\*

	1ª SEMANA Del 07/10 al 11/10	2ª SEMANA Del 14/10 al 18/10	3ª SEMANA Del 21/10 al 25/10	4ª SEMANA Del 28/10 al 01/11
LUNES	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Fruta	Sopa de tomate Molupa en salsa verde Fruta	Berenjenas Bacalao rebozado Yogur	Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca Lenguado a la plancha Fruta
MARTES	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Judías verdes con tomate Pollo asado Fruta	Día no Lectivo: San Bernabé (11/06/2019)	Crema de zanahorias Filete de pollo empanado con ensalada verde Fruta
MIERCOLES	Crema de calabaza Tortilla de atún Fruta	Arroz integral salteado con ajo y perejil Salmón rebozado Fruta	Hamburguesa casera de magro cerdo plancha Lacitos de pasta con tomate Fruta	Ensalada de patatas con tomate y atún Filete de ternera a la plancha Fruta
JUEVES	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Yogur	Tomate aliñado Tortilla de patatas Fruta	Ensalada de lechuga y tomate Pasta a la carbonara Fruta
VIERNES	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	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

Divertición de MI Plato - Comida Saludable y Ser Activo

