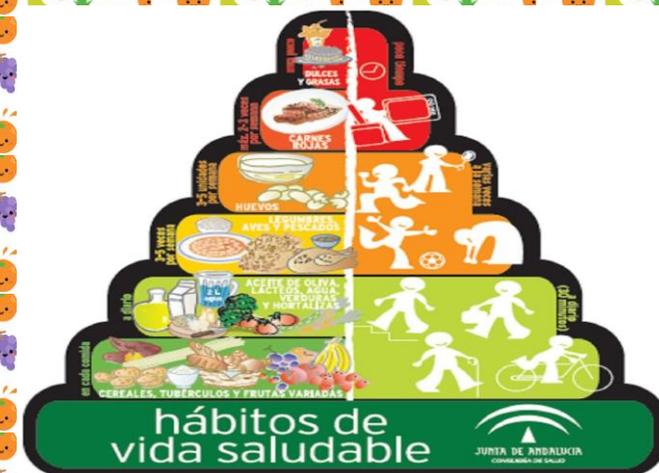




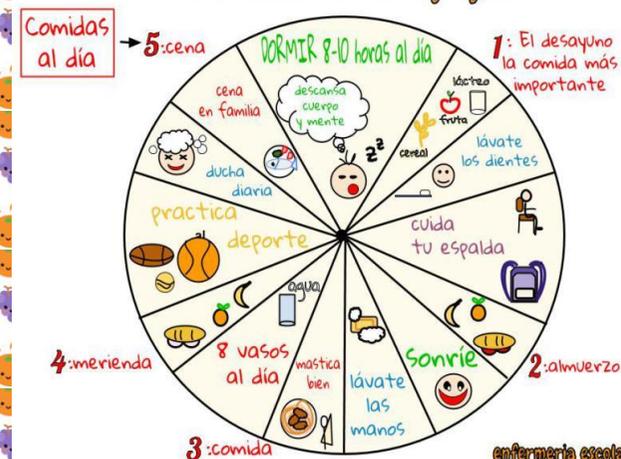
MENU ESCOLAR 2.018/2.019

RECOMENDACIONES CENAS

	1ª SEMANA Del 10/09 al 14/09	2ª SEMANA Del 17/09 al 21/09	3ª SEMANA Del 24/09 al 28/09	4ª SEMANA Del 01/10 al 05/10	5ª SEMANA Del 08/10 al 12/10	6ª SEMANA Del 15/10 al 19/10
LUNES	-Brochetas de tomates cherry y queso fresco -Arroz salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones 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	- Crema de calabacín -Tortilla de atún Fruta	- Arroz integral salteado con ajo y perejil Salmón rebozado Fruta
MARTES	-Ensalada de judías verdes con patatas -Acedías fritas Fruta	Arroz aliñado con zanahorias, tomate y aceitunas - Revuelto de guisantes con jamón serrano Yogur	- Ensalada tropical con langostinos y kiwi - Revuelto de huevo con espárragos Fruta	- Caballa al horno - Arroz integral salteado Fruta Fruta	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha.	- Judías verdes con tomate - Pollo asado Fruta
MIERCOLES	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 a la jardinera (con zanahorias y guisantes) - Arroz integral salteado Fruta	- Salmorejo - Merluza en salsa verde Fruta
JUEVES	-Ensalada de judías verdes con 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
VIERNES	- Redondo de pavo asado - Cous-cous con curry Yogur	- Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) - Lenguado a la plancha - Fruta	- Champiñones salteados - Filete de pollo plancha Fruta	- Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún claro - Coditos de pasta a los tres quesos Fruta	- Espaguetis gratinados con tomate, champiñones pechuga de pavo y queso rallado Fruta	- Ensalada de coliflor con tomate - Filete de ternera a la plancha - Patatas fritas Fruta



Hábitos saludables: tiempo para todo



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