

MENÚ ESCOLAR 2.020/2.021

	1ª SEMANA Del 22/03 al 26/03	2ª SEMANA Del 05/04 al 09/04	3ª SEMANA Del 12/04 al 16/04	4ª SEMANA Del 19/04 al 23/04	5ª SEMANA Del 26/04 al 30/04	6ª SEMANA Del 03/05 al 07/05	7ª SEMANA Del 10/05 al 14/05	8ª SEMANA Del 17/05 al 21/05
LUNES	Ensalada de espirales con tomate, pimienta y atún Kcal: 608 Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta de temporada	Paella mixta Huevos rellenos de atún con lechuga Fruta de temporada Kcal: 574	Ensalada de pasta con tomate, pavo y queso Kcal: 610 Hamburguesa con menestra Fruta de temporada	Sopa de picadillo Tortilla de patatas con tomate en rodajas Fruta de temporada Kcal: 634	Arroz a la cubana con salchichas de pavo y huevo a la plancha Fruta de temporada Kcal: 640	Crema de Calabacín con garbanzos Albóndigas de pollo en salsa de cebolla con guisantes salteados Fruta Kcal: 623	Sopa de estrellitas Filete de pavo con patatas al horno Fruta de temporada Kcal: 576	Espaguetis con tomate y queso Tortilla de atún con lechuga y tomate Kcal: 576 Fruta de temporada
MARTES	Lentejas con zanahoria, calabacín y berenjena. Kcal: 616 Tortilla de patatas y tomate aliñado Fruta de temporada	Puchero con arroz Limanda frita con zanahorias cocidas y rehogadas con ajo Fruta de temporada Kcal: 615	Patatas a la riojana Bacalao al horno con tomate y aceitunas Fruta de temporada Kcal: 597	Ensalada con lechuga, tomate, cebolla, maíz zanahoria y aceitunas. Estofado con patatas y ternera Kcal: 573 Fruta de temporada	(2) Potaje de alubias con chorizo Limanda frita con tomate troceado Fruta de temporada Kcal: 593	Ensalada de patatas con tomate y atún Rosada a la plancha con con Fruta de temporada Kcal:	Pasta con atún Miguelitos con tomate aliñado Fruta de temporada Kcal: 581	Lentejas con arroz Salmón a la plancha con tomate y aceitunas Fruta de temporada Kcal: 581
MIÉRCOLES	Arroz tres delicias Bacalao al horno con lechuga y zanahoria Fruta de temporada Kcal: 611	Lacitos con chorizo Pollo a la plancha con lechuga y aceitunas Fruta de temporada Kcal: 583	Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa de cebolla con patatas fritas Fruta de temporada Kcal: 591	Espaguetis con tomate pavo Empanadillas de atún con lechuga y aceitunas Kcal: 625 Fruta de temporada	Ensalada de arroz con surimi Tortilla de calabacín con lechuga Fruta de temporada Kcal: 568	Cazuela de fideos con pescado Huevos rellenos de atún con lechuga Fruta de temporada Kcal: 587	Crema de calabaza Tortilla de patatas y lechuga con aceitunas Fruta de temporada Kcal: 557	Crema de coliflor Hamburguesa a la plancha con patatas fritas Fruta de temporada Kcal: 57
JUEVES	Ensalada de tomate con queso fresco. Patatas guisadas con verduras y ternera Fruta de temporada Kcal: 552	Crema de puerros con manzana Merluza al limón con rodajas de tomate Fruta de temporada Kcal: 574	Lentejas con arroz Tortilla con pavo y lechuga con zanahoria Fruta de temporada Kcal: 586	Crema de puerros Pinchitos de pavo con patatas fritas Fruta de temporada Kcal: 579	Macarrones con tomate y oregano Kcal: 579 Pollo al ajillo con champiñones Fruta de temporada	Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca Kcal: 627 Pollo al curry con patatas al horno Fruta de temporada	Lentejas con verduras Merluza al horno con lechuga y maíz Fruta de temporada Kcal: 640	Arroz a la cubana con huevo a la plancha Salchichas de pavo con lechuga y maíz Fruta de temporada Kcal: 640
VIERNES	Crema de zanahorias Croquetas de merluza con lechuga. Yogur Kcal: 583	Potaje de alubias con calabaza Tortilla de calabacín con lechuga y maíz Kcal: 612 Natillas	Arroz tres delicias Gallo frito con tomate y maíz Gelatina Kcal: 632	Potaje de garbanzos con zanahoria, patatas y calabacín Merluza al horno con lechuga y zanahoria Yogur Kcal: 594	Crema de coliflor y zanahorias Pez espada con tomate y aceitunas Flan Kcal: 585	Pasta con tomate y queso Gallo frito y ensalada Gelatina Kcal: 621	Ensalada con lechuga, tomate, maíz, zanahoria y aceitunas Arroz con carne con tomate Yogur Kcal: 59	Puchero con fideos Merluza rebozada y lechuga con zanahoria Natillas Kcal:
v.	100 0 P H F G	100 0 P H F G	100 0 P H F G	100 0 P H F G	100 0 P H F G	100 0 P H F G	100 0 P H F G	100 0 P H F G



Durante esta temporada serviremos las siguientes frutas

*****MENÚ ESCOLAR 2.020/2.021*****

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