

***MENÚ ESCOLAR 2.018/2.019 ***

	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	Ensalada de espirales tricolor con tomate, pimiento y atún Pavo a la plancha con lechuga y maíz Plátano Kcal: 608	Paella mixta Huevos rellenos de atún con lechuga Pera Kcal: 574	Ensalada de pasta con pavo, queso, pasas y nueces Menestra de verduras salteada con trocitos de lomo de cerdo. (5) Uvas Kcal: 610	Sopa de picadillo Tortilla de patatas con tomate en rodajas Plátano Kcal: 634	Arroz a la cubana con salchichas de pavo y huevo a la plancha Manzana Kcal. 640	Crema de Calabacín con garbanzos Albóndigas de pollo en salsa de cebolla con guisantes y patatas fritas Uvas Kcal: 623
MARTES	Lentejas con zanahoria, calabacín y berenjena. Tortilla de patatas y tomate aliñado Melón Kcal:616	Puchero con fideos Limanda frita con zanahorias cocidas y rehogadas con ajo Manzana Kcal: 615	(3) Patatas a la riojana Bacalao al horno con tomates cherry y aceitunas Plátano Kcal: 597	Ensalada con lechuga, tomate, cebolla, zanahoria rallada, maíz y aceitunas. Estofado con patatas y ternera Manzana Kcal: 573	(4) Potaje de alubias con chorizo Limanda frita con tomate troceado Melón Kcal: 593	Ensalada de arroz con tomate, maíz y pimiento Bacalao al horno con tomates cherry y aceitunas Plátano Kcal:653
MIÉRCOLES	Arroz con guisantes, coliflor y pimiento rojo. Bacalao al horno con ensalada de col, manzana y zanahoria rallada Ciruela Kcal: 611	(2) Lacitos con chorizo Pollo a la plancha con lechuga y aceitunas Plátano Kcal: 583	Crema de calabaza Contramuslo de pollo en salsa de cebolla con patatas fritas Manzana Kcal: 591	Espaguetis con tomate y salchichas de pavo Buñuelos de bacalao con lechuga y aceitunas Pera Kcal: 625	Ensalada de arroz con surimi Tortilla de calabacín con lechuga Plátano Kcal:568	Cazuela de fideos con pescado Huevos rellenos con lechuga Pera Kcal: 587
JUEVES	Ensalada de tomate con queso fresco. Patatas guisadas con verduras y ternera Manzana Kcal: 552	Crema de puerros con manzana Merluza al limón con rodajas de tomate Ciruela Kcal: 574	Lentejas con arroz Tortilla francesa y lechuga con zanahoria Melón Kcal: 586	Crema de puerros Pinchitos de pavo con patatas fritas Uvas Kcal: 579	Macarrones con tomate y queso Pollo al ajillo con champiñones Pera Kcal: 579	Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca Arroz en salsa de curry con trocitos de pollo Manzana Kcal: 627
VIERNES	Crema de zanahorias Croquetas de merluza con arroz salteado con ajo. Yogur Kcal: 583	Ensalada de patatas con tomate y atún Tortilla de calabacín con lechuga y maíz Natillas Kcal: 612	Arroz tres delicias Gallo frito con tomate y maíz Gelatina Kcal:632	Potaje de garbanzos con zanahoria, patatas y calabacín Merluza al horno con ensalada de col, manzana y zanahoria rallada Yogur Kcal: 594	Crema de coliflor y zanahorias Pez espada con tomate y aceitunas Flan Kcal: 585	Ensalada de Pasta con tomate, pavo y aceitunas Gallo frito y ensalada Gelatina Kcal: 621
V. NUTRICION						

Para los alumnos árabes se servirán: (1)Salchichas de pavo;(2)Pasta con salsa de tomate y queso; (3)Pavo;(4)Sin chorizo; (5)Pollo plancha.



Todos nuestros platos están elaborados con aceite de oliva virgen extra y sal yodada

Ni colorante, ni conservante, ni grasas, ni azúcares añadidos.

El agua que se sirve es mineral embotellada

Servimos pan integral en días alternos

Próximamente, volveremos a utilizar en nuestros platos las verduras recolectadas en nuestro Huerto Escolar