



MENÚ ESCOLAR OTOÑO-INVIerno 2.019/2.020

RECOMENDACIONES CENAS

	1ª SEMANA Del 04/11 AL 08/11 Del 13/01 al 17/01 Del 09/03 al 13/03	2ª SEMANA Del 11/11 al 15/11 Del 07/01 al 11/01 Del 16/03 al 20/03	3ª SEMANA Del 18/11 al 22/11 Del 20/01 al 24/01 Del 23/03 al 27/03	4ª SEMANA Del 25/11 al 29/11 Del 27/01 al 31/01 Del 30/03 al 03/04	5ª SEMANA Del 02/12 al 06/12 Del 03/02 al 07/02 Del 13/04 al 17/04	6ª SEMANA Del 09/12 al 13/12 Del 10/02 al 14/02 Del 20/04 al 24/04	7ª SEMANA Del 16/12 al 20/12 Del 17/02 al 21/02 Del 27/04 al 01/05	8ª SEMANA Del 06/01 al 10/01 Del 02/03 al 06/03 Del 04/05 al 08/05
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	Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Fruta	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	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	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	Sopa de fideos Atún a la plancha Patatas fritas Yogur	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas Fruta	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Yogur	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	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 Coditos 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



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