

MENÚ ESCOLAR 2.021/2.022

	1ª SEMANA Del 13/09 al 17/09	2ª SEMANA Del 20/09 al 24/09	3ª SEMANA Del 27/09 al 01/10	4ª SEMANA Del 04/10 al 08/10	5ª SEMANA Del 11/10 al 15/10	6ª SEMANA Del 18/10 al 22/10	7ª SEMANA Del 25/10 al 29/10	8ª SEMANA Del 01/11 al 05/11
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	Salmón a la plancha Espinacas al ajillo Ternera con guisantes y zanahorias Arroz integral Fruta	Sopa de tomate Merluza en salsa verde Fruta	Berenjenas gratinadas Bacalao rebozado Yogur	Día no Lectivo
MARTES	Ensalada de judías verdes con patatas Rosada plancha Yogur	Arroz con zanahoria, tomate y aceitunas Revuelto de guisantes con jamón Yogur	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Ensalada de lombarda, pepino, manzana y atún Coditos de pasta a los tres quesos Fruta	Día no Lectivo Fruta	Día no Lectivo	Tabule con tomate, pepino, maíz y aguacate Pinchitos de pollo a la plancha Fruta	Ensalada de patatas con tomate y atún Salmón al horno Fruta
MIÉRCOLES	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta	Espinacas salteadas con pasas Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Salteado de pasta con berenjena y pimiento Atún a la plancha Fruta	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas Yogur	Salteado con calabacín, zanahoria, pasas y piñones Pavo a la plancha Fruta	Judías verdes con tomate Pollo asado Yogur	Hamburguesa casera de magro cerdo plancha con puré de patatas Fruta	Ensalada de lechuga y tomate Pasta a la carbonara 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 Rosada a la plancha Fruta	Ensalada verde con zanahoria y manzana Lacitos de pasta bolognesa Fruta	Crema de zanahorias Ensalada de tomate con queso fresco y albahaca Lenguado a la plancha Fruta
VIERNES	Redondo de pavo asado Cous-cous con curry Yogur	Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado a la plancha Fruta	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Yogur	Caballa al horno Arroz integral salteado Fruta	Espaguetis gratinados con tomate, pavo, champiñones y queso rallado Fruta	Ensalada mixta Pizza de jamón Fruta	Ensalada mixta Calamar a la plancha Fruta	Espinacas gratinadas Filete de ternera a la plancha Yogur

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