

MENÚ ESCOLAR 2.020/2.021

RECOMENDACIONES CENAS

	1ª SEMANA Del 22/03 al 26/03	DEL 29/03 AL 03/04 VACACIONES DE SEMANA SANTA	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	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 coliflor con aceitunas y maíz Tortilla de espinacas 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 Yogur		Ensalada de hojas verdes (rúcula, lechuga, canónigos) Lenguado a la plancha Yogur	Ensalada tropical con langostinos y kiwi Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Ensalada de lechuga, remolacha y zanahorias Filete de ternera a la plancha Fruta	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 patatas con tomate y atún Filete de ternera a la plancha Fruta
MIERCOLES	Verduras al horno (calabacín, berenjena) Filete de ternera a la plancha Fruta		Espinacas salteadas con pasas Lomo de cerdo a la plancha Fruta	Revuelto de huevo con espárragos Pipirrana (tomate, pepino y pimiento) Fruta	Caballa al horno Arroz integral salteado Yogur	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 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	Filete de pavo plancha judías verdes aliñadas 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	Salteado de pasta con berenjena y pimiento Atún a la plancha Yogur	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 ESCOLAR 2.020/2.021*****