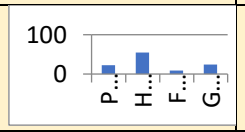
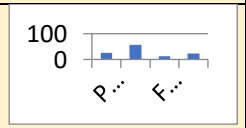
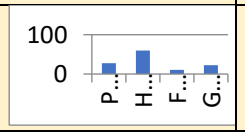
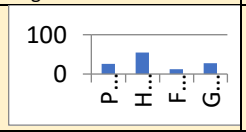
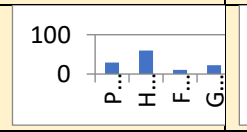
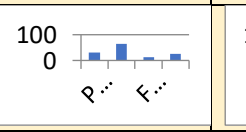
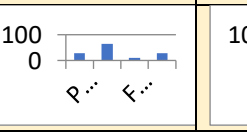
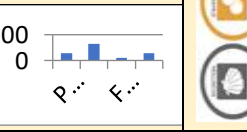
MENÚ ESCOLAR 2.021/2.022

	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	6ªSEMANA Del 18/10 al 22/10	7ª SEMANA Del 25/10 al 29/10	8ª SEMANA Del 01/11 al 05/11
LUNES	Ensalada de espirales con tomate y atún Kcal: 608 Pavo a la plancha con lechuga y maíz Fruta de temporada	Ensalada mixta con huevo cocido y atún Paella de pollo con verduras Kcal: 574 Fruta de temporada	Ensalada de pasta con tomate, pavo y queso Kcal: 610 (1) hamburguesa de cerdo 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 Pollo al horno con patatas fritas Fruta de temporada Kcal: 576	Día no Lectivo:
MARTES	Lentejas con zanahoria, calabacín Kcal:616 Tortilla de patatas y tomate aliñado Fruta de temporada	Puchero con verduras Limanda frita con zanahorias cocidas y rehogadas con ajo Fruta de temporada Kcal: 615	Sopa de fideos Bacalao al horno con tomate y aceitunas Fruta de temporada Kcal: 597	Ensalada con lechuga, tomate, cebolla, maíz zanahoria y aceitunas. Albóndigas con tomate y arroz Kcal: 573 Fruta de temporada	Día no Lectivo	Día no Lectivo	Lasaña con verduras y carne Palitos de merluza con tomate aliñado Fruta de temporada Kcal: 581	Espaguetis con tomate y queso Tortilla de calabacín y patata Fruta de temporada Kcal: 539
MIERCOLES	Arroz tres delicias Bacalao al horno con lechuga y zanahoria Fruta de temporada Kcal: 611	Lacitos con tomate 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	Potaje de garbanzos con zanahoria, patatas y calabacín Merluza al horno con lechuga y zanahoria Fruta de temporada	Ensalada de arroz con tomate y surimi Tortilla de calabacín con lechuga y aceitunas Kcal:615 Fruta de temporada	Ensalada mixta con atún y huevo duro Cazuela de fideos con pescado Fruta de temporada Kcal: 587	Crema de calabaza Tortilla de patatas y lechuga con aceitunas Fruta de temporada Kcal: 557	Crema de calabaza Hamburguesa de cerdo a la plancha con lechuga y tomate Fruta de temporada Kcal: 581
JUEVES	Ensalada de tomate con queso fresco. Patatas guisadas con verduras y ternera Fruta de temporada Kcal: 552	Potaje de alubias con calabaza Tortilla de calabacín con lechuga y maíz Fruta de temporada Kcal: 574	Lentejas con verduras Tortilla con pavo y lechuga con maíz Fruta de temporada Kcal: 586	Crema de puerros Pinchitos de pavo con patatas fritas Fruta de temporada Kcal: 579	Macarrones con tomate y orégano 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 pollo con lechuga. Yogur Kcal: 583	Crema de puerros con manzana Merluza al limón con rodajas de tomate Yogur Kcal: 612	Arroz tres delicias Gallo frito con tomate y aceitunas Yogur Kcal:632	Espaguetis con tomate y pavo Kcal: 625 Empanadillas de atún con lechuga y aceitunas Yogur Kcal: 594	Crema de judías verdes, calabaza y zanahorias Rosada con tomate y aceitunas Yogur Kcal: 585	Pasta con tomate y queso Gallo frito y ensalada Yogur Kcal: 621	Ensalada con lechuga, tomate, cebolla, maíz zanahoria y aceitunas. Arroz con carne con tomate Yogur Kcal: 594	Puchero con fideos Merluza rebozada, lechuga y maíz Yogur Kcal
v.								

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