MENÚ ESCOLAR - DEL 07/01 AL 26/03 DEL 2021

Menú elaborado por Zahira Espinosa Hernán, Dietista-Nutricionista nº Colegiada ARAoo257



Martes Jueves Lunes Miércoles Viernes Semana Pasta con salsa de tomte natural, Sopa casera juliana Borrajas rehogadas con ajo y patata Lentajas estofadas con verduras y arroz Judías pintas estofadas con verduras zanahoria, pimiento rojo y cebolla Limanda al horno con escalibada de Pollo asado a la naranja Cinta de Iomo empanada al horno Albóndigas a la jardinera con arroz Tortilla de atún y tomate con bastones de zanahoria pimiento y berenjena y lechuga Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Yogur natural** CSG / P CSG / H CSG /SU/H CSG CSG / P / H / L Puré de judías verdes, puerro, Patatas bravas no picantes al Pasta con salsa de tomte natural. Sopa casera con arroz Arroz meloso con verduras y atún horno con humus de tomate y calabacín zanahoria, nabo, apio y patata Merluza con salsa de guisantes, Hamburguesa casera de ternera Lomo asado en su jugo con salsa Tortilla de gambas con tomate Muslos de pollo a la chilindrón espárragos blancos, puerro y huevo duro y lechuga de cebolla y zanahoria Yogur natural** Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada CSG / P / H / C CSG /SU CSG CSG / P / H / L CSG Pasta con salsa de tomte natural, Alubias pintas estofadas con verduras Sopa casera juliana con garbanzos Acelgas rehogadas con ajo y patata Menestra de verduras con patata zanahoria, pimiento rojo y cebolla y arroz 3 Pollo asado con patata dado Limanda al vapor con salsa de Merluza al vapor con zumo de limón Croquetas de jamón al horno y tomate Estofado de ternera con verduras al horno y lechuga natural y lechuga champiñones y perejil fresco Fruta de temporada Yogur natural** Fruta de temporada Fruta de temporada Fruta de temporada CSG / L / H CSG / P CSG/P/C/L/S/MO/H CSG CSG / P Puré de judías verdes, puerro, Pasta con salsa de tomte natural, Acelgas rehogadas con ajo y patata Sopa casera con fideos Lentajas estofadas con verduras y arroz zanahoria, nabo, apio y patata y calabacín 4

ALERGENOS INDICADOS EN COLOR ROJO

Pechugas de pollo empanadas

al horno y tomate

Fruta de temporada

CSG / H

Todos los días comen Pan de barra y beben Agua.

Tortilla de atún y lechuga

Fruta de temporada

CSG / H / P



Cinta de lomo en salsa de manzana

y cebolla

Yogur natural**

CSG

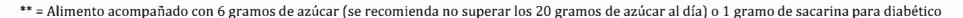
Reglamento (UE) 1169/2011 sobre la información alimentaria facilitada al consumidor.

Merluza al horno con patata dado y

escalibada de pimiento y berenjena Fruta de temporada

CSG / P

^{* =} Alimentos con gluten. Los intolerantes al gluten tendrán pasta sin gluten en lugar de pasta de trigo, pan sin gluten en lugar de pan de trigo y canelones sin gluten en lugar de canelones de trigo





Salchichas caseras guisadas con

cebolla, zanahoria, tomate y arroz

Fruta de temporada

CSG / SU / L