

SUGERENCIA CENAS MENÚ ESCOLAR PARVULARIO Y ESCOLETA CURSO 2020/2021

<b>SEMANA</b>	<b>LUNES</b>	<b>MARTES</b>	<b>MIÉRCOLES</b>	<b>JUEVES</b>	<b>VIERNES</b>
<b>1ª SEMANA</b>	Crema de verduras de temporada Bistec a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Macarrones con queso y tomate Croquetas de pescado con trampó Fruta de temporada	Lentejas con verduras Muslitos de pollo asado con patatas fritas Yogur de frutas	Paella ciega Merluza a la plancha con ensalada griega Fruta de temporada	Caldo de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada verde y tomate Fruta de temporada
<b>CENAS: SUGERENCIA</b>	<i>Sopa de fideos con caldo de verduras Tortilla a la francesa con tomate a rodajas Fruta de temporada</i>	<i>Hervido de patata, judías verdes y zanahoria Pavo a la plancha Fruta de temporada</i>	<i>Macarrones con carbonara elaborada con concentrado de avena, champiñones y bacon Ensalada verde Fruta de temporada</i>	<i>Puré de verduras de temporada Pan de calidad elaborado con masa madre y queso Fruta de temporada</i>	<i>Guisantes salteados Hamburguesa de pollo con chips de boniato al horno  Fruta de temporada</i>
<b>2ª SEMANA</b>	Crema de verduras con tropezones de pan o sésamo Nuggets caseros de pollo con ensalada Flan	Arroz caldoso de pescado Lenguado al horno con salsa verde y ensalada mixta Fruta de temporada	Canelones caseros de carne Calamares a la romana con ensalada Fruta de temporada	Crema de garbanzos Lomo de cerdo adobado con puré de patatas Fruta de temporada	Sopa de letras con caldo de verduras y pollo Tortilla española con jamón y queso y ensalada cesar Fruta de temporada
<b>CENA: SUGERENCIA</b>	<i>Curry verde de pescado y verduras con arroz basmati  Fruta de temporada</i>	<i>Espaguetis con salsa de tomate y atún Ensalada de rucula y canónigos Fruta de temporada</i>	<i>Verduras y patata al vapor Pollo al horno con zanahoria y ciruelas Fruta de temporada</i>	<i>Tacos de maíz con bacalao rebozado con harina de garbanzos, guacamole, cebolla caramelizada, rucula Fruta de temporada</i>	<i>Pasta de legumbres con pesto Croquetas de pescado con ensalada Fruta de temporada</i>

SUGERENCIA CENAS MENÚ ESCOLAR PARVULARIO Y ESCOLETA CURSO 2020/2021

<b>3ª SEMANA</b>	Arroz a la cubana con salsa de tomate salmón a la plancha con ensalada verde Fruta de temporada	Puré de verduras Hamburguesa de ternera con ensalada griega Yogur de frutas	Pizza de jamón york y champiñones Palitos de pescado con ensalada mixta Fruta de temporada	Crema de verduras de temporada con picatostes Albóndigas de cerdo y ternera con patatas estofadas Fruta de temporada	Judías blancas con salsa de tomate Pechuga de pollo a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada
<b>CENA: SUGERENCIA</b>	<i>Menestra de verduras Hamburguesa vegetal con patatas al horno Fruta de temporada</i>	<i>Verduras al vapor Quesadillas variadas Fruta de temporada</i>	<i>Arroz salteado al estilo chino con verduras y huevo Fruta de temporada</i>	<i>Sopa Miso Sushi Fruta de temporada</i>	<i>Caldo de pollo con estrellitas Lenguado al horno con ensalada de aguacate Fruta de temporada</i>
<b>4ª SEMANA</b>	Espaguetis a la boloñesa Bacalao al horno con ensalada verde Fruta de temporada	Crema de calabacín o calabaza con virutas de parmesano Lomo de cerdo al horno con arroz salteado con ajo y perejil Flan	Potaje de garbanzos San Jacobos caseros al horno con ensalada Fruta de temporada	Sopa de fideos con caldo de verduras Pollo asado con patatas fritas Fruta de temporada	Paella mixta Salchichas de pollo con ensalada cesar Helado de fruta
<b>CENA: SUGERENCIA</b>	Noodles de arroz con verduras salteadas y huevo  Fruta de temporada	<i>Cous cous con verduras Caballa marinada con ensalada Fruta de temporada</i>	<i>Pizzas caseras con verduras y atún  Fruta de temporada</i>	Berenjenas rellenas de carne con ensalada o hamburguesa de legumbres  Fruta de temporada	Brochetas de pescado con quinoa y ensalada  Fruta de temporada

## SUGERENCIA CENAS MENÚ ESCOLAR PARVULARIO Y ESCOLETA CURSO 2020/2021

### PRIMEROS PLATOS

- Arroz: una vez a la semana
- Pasta: una vez a la semana
- Legumbres: una o dos veces a la semana
- Verduras y patatas: una o dos veces a la semana

### SEGUNDOS PLATOS

- Carne: una a tres veces por semana
- Pescado: una a tres veces por semana
- Huevo: una a dos veces por semana

### GUARNICIONES

- Ensaladas variadas: de tres a cuatro veces por semana
- Otras guarniciones: patatas, verduras, legumbres: una a dos veces por semana

### POSTRES

- Fruta fresca de temporada: de cuatro a cinco días por semana
- Otros preferentemente yogur, queso fresco, requesón o fruta fresca: de cero a una vez por semana

MENUS SUPERVISADOS POR LA NUTRICIONISTA COLEGIADA GEMMA BES PADRÓS col nº IB004