

MENÚ ESCOLAR CON SUGERENCIA DE CENAS PARA PRIMARIA Y ESO CURSO 2019/2020

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
1ª SEMANA	Ensalada de patata Bistec a la plancha con ensalada mixta Fruta de temporada	Macarrones con queso y tomate o pesto Croquetas de pescado con trampó Fruta de temporada	Lentejas con verduras Pollo asado con patatas fritas Yogur de frutas	Paella ciega Pescado a la pamesana al horno con ensalada griega Fruta de temporada	Caldo de pollo con fideos Tortilla de patatas con ensalada verde y tomate Fruta de temporada
CENAS: SUGERENCIA	<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>
2ª SEMANA	Crema de verduras con tropezones de pan o sésamo Nuggets de pollo con patatas al horno y ensalada Flan	Arroz caldoso de pescado Pescado plancha con salsa verde y ensalada mixta Fruta de temporada	Canelones caseros de carne Calamares a la romana con ensalada Fruta de temporada	Ensalada de legumbres 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
CENA: SUGERENCIA	<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>

MENÚ ESCOLAR CON SUGERENCIA DE CENAS PARA PRIMARIA Y ESO CURSO 2019/2020

3ª SEMANA	Arroz a la cubana con salsa de tomate y huevo frito Salmón a la plancha con ensalada verde Fruta de temporada	Sopas Mallorquinas Hamburguesa de ternera con ensalada griega Yogur de frutas	Pizza de jamón york y champiñones Palitos de pescado con crudites de zanahoria y pepino 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
CENA: SUGERENCIA	<i>Menestra de verduras</i> <i>Hamburguesa vegetal con patatas al horno</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Puré de calabaza</i> <i>Quesadillas variadas</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Arroz salteado al estilo chino con verduras y huevo</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Sopa Miso</i> <i>Sushi</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Caldo de pollo con estrellitas</i> <i>Lenguado al horno con ensalada de aguacate</i> <i>Fruta de temporada</i>
4ª SEMANA	Espaguetis a la boloñesa Bacalao al horno con ensalada verde Fruta de temporada	Crema de calabacín y calabaza con virutas de parmesano Lomo de cerdo al horno con arroz salteado Flan	Garbanzos aliñados San Jacobos caseros al horno con ensalada Fruta de temporada	Sopa de fideos con caldo de cocido Pollo asado con patatas fritas y ensalada Fruta de temporada	Paella mixta Salchichas de pollo con ensalada cesar Helado de fruta
CENA: SUGERENCIA	Noodles de arroz con verduras salteadas y huevo Fruta de temporada	<i>Cous cous con verduras</i> <i>Caballa marinada con ensalada</i> <i>Fruta de temporada</i>	<i>Pizzas caseras con verduras y atún</i> <i>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

MENÚ ESCOLAR CON SUGERENCIA DE CENAS PARA PRIMARIA Y ESO CURSO 2019/2020

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 NUTRICIONISTA COLEGIADA GEMMA BES PADRÓS, col nº IB0004