

## MENÚ ESCOLAR ENERO 2018

Revisado por el nutricionista  
**Aritz Mokoroa** ([www. checkmenu.es](http://www.checkmenu.es))

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
SOPA DE AVE	ESTOFADO DE CARNE	RAVIOLI	ARROZ BLANCO	PURE DE ZANAHORIA
CROQUETAS/EMPANADILLAS	GUARNICION: GUISANTES	PESCADO ASADO	SALCHICHAS/HUEVO	PIZZA
LECHUGA Y TOMATE	Y ZANAHORIA	ENSALADA TOMATE Y QUESO	TOMATE	TOMATE Y QUESO
FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	PETIT SUISSE

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
JUDIAS ESTOFADAS	REDONDO DE TERNERA	ENSALADA LECHUGA, TOMATE	SOPA ESTRELLITAS	PURE DE BUBANGO
HUEVOS REVUELTOS	SALSA DE MANZANA	ACEITUNAS	HAMBURGUESA	LOMO ADOBADO
PAPAS PAJA	PAPITAS FRITAS	LASAÑA	PAPAS CHIPS	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	FRUTA DEL TIEMPO

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
GARBANZOS	PURE DE CALABAZA	SOPA DE POLLO	ARROZ BLANCO	MACARRONES
LOMO PLANCHA	ALBONDIGAS	PECHUGA DE PAVO	SALCHICHA/HUEVO	LOMO
ENSALADA	PAPA GUISADA	VERDURAS SALTEADA	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	GELATINA

Lunes 29	Martes 30	Miércoles 31	Jueves 1 febrero	Viernes 2 febrero
LENTEJAS	PURE DE CALABACIN	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETTIS	CARNE CON PAPAS
PECHUGA EMPANADA	TORTILLA	MUSLITOS DE POLLO	LENGUADO	GUISANTES
ENSALADA TOMATE Y MAIZ	JAMON YORK	PAPAS PANADERAS	ENSALADA	ZANAHORIAS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO

## MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2018

Revisado por el nutricionista  
Aritz Mokoroa ([www.checkmenu.es](http://www.checkmenu.es))

<b>Lunes 29 enero</b>	<b>Martes 30 enero</b>	<b>Miércoles 31 enero</b>	<b>Jueves 1</b>	<b>Viernes 2</b>
LENTEJAS	PURE DE CALABACIN	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETTIS	CARNE CON PAPAS
PECHUGA EMPANADA	TORTILLA	MUSLITOS DE POLLO	LENGUADO	GUISANTES
ENSALADA TOMATE Y MAIZ	JAMON YORK	PAPAS PANADERAS	ENSALADA	ZANAHORIAS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO
<b>Lunes 5</b>	<b>Martes 6</b>	<b>Miércoles 7</b>	<b>Jueves 8</b>	<b>Viernes 9</b>
RANCHO CANARIO	PURE DE BUBANGO	SOPA DE FIDEOS	REDONDO DE TERNERA	JUDIAS V. Y PAPAS
MERLUZA	TORTILLA FRANCESA	POLLO EMPANADO	SALSA DE MANZANA	SALCHICHAS
LECHUGA Y TOMATE	JAMON	ENSALADA	PAPITAS FRITAS	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	PETIT SUISE
<b>Lunes 12</b>	<b>Martes 13</b>	<b>Miércoles 14</b>	<b>Jueves 15</b>	<b>Viernes 16</b>
Lunes de Carnaval Fiesta de libre disposición	Martes de Carnaval Fiesta local	CREMA DE ZANAHORIA	ESPIRALES	ARROZ BLANCO
		HUEVOS AL PLATO	LOMO A LA PLANCHA	PESCADO
		CUADRITOS DE PAPA	ENSALADA	TOMATE
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR
<b>Lunes 19</b>	<b>Martes 20</b>	<b>Miércoles 21</b>	<b>Jueves 22</b>	<b>Viernes 23</b>
GARBANZOS	PURÉ DE VERDURAS	MACARRONES	ARROZ BLANCO	SOPA
LOMO PLANCHA	MUSLO DE POLLO	ESTOFADO DE CARNE	SALCHICHAS Y HUEVO	LENGUADO
ENSALADA	PAPA GUISADA	ENSALADA	TOMATE	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	YOGUR + FRUTA
<b>Lunes 26</b>	<b>Martes 27</b>	<b>Miércoles 28</b>	<b>Jueves 1 marzo</b>	<b>Martes 2 marzo</b>
LENTEJAS	PURE DE CALABACIN	SOPA DE ESTRELLITAS	PURE DE CALABAZA	PASTA CON ATUN
PECHUGA DE PAVO PLANCHA	TORTILLA DE PAPAS	MERLUZA	REDONDO DE TERNERA	HUEVO
ENSALADA DE ARROZ	JAMON YORK	ENSALADA	SALSA MANZANA Y PAPAS	ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	NATILLAS+FRUTA

## MENÚ ESCOLAR MARZO 2018

Revisado por el nutricionista  
**Aritz Mokoroa** ([www. checkmenu.es](http://www.checkmenu.es))

Lunes 26 febrero	Martes 27 febrero	Miércoles 28 febrero	Jueves 1	Viernes 2
LENTEJAS	PURE DE CALABACIN	SOPA DE ESTRELLITAS	PURE DE CALABAZA	PASTA CON ATUN
PECHUGA DE PAVO PLANCHA	TORTILLA DE PAPAS	MERLUZA	REDONDO DE TERNERA	HUEVO
ENSALADA DE ARROZ	JAMON YORK	ENSALADA	SALSA MANZANA Y PAPAS	ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	NATILLAS+FRUTA

Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
RANCHO CANARIO	PURE DE VERDURAS	ESPAGUETTI	ARROZ AMARILLO	PURE DE ZANAHORIA
CROQUETAS/EMPANADILLAS	CARNE CON PAPAS	PESCADO ASADO	MUSLOS DE POLLO	HUEVO FRITO Y PAPAS
LECHUGA Y TOMATE	ZANAHORIAS Y GUISANTES	ENSALADA	ENSALADA	JAMON YORK
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR+FRUTA

Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
JUDIAS ESTOFADAS	POTAJE DE VERDURAS	PURE DE CALABACIN	ARROZ BLANCO	JUDIAS V. Y PAPAS
LOMO ADOBADO	PESCADO PLANCHA	CARNE EN SALSA	SALCHICHAS/HUEVO	POLLO EMPANADO
PEPINO Y ZANAHORIA	PAPAS ARRUGADAS	PAPAS FRITAS	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISE+FRUTA

Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
PURE DE CALABACIN	PAELLA	CREMA DE ZANAHORIA	ESPIRALES	SOPA DE LETRAS
CARNE CON PAPAS	ENSALADA	CHURROS DE PESCADO	LOMO A LA PLANCHA	PIZZA
GUISANTES Y ZANAHORIAS		PAPAS GUISADAS	ENSALADA	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	POSTRE SORPRESA