

MENÚ ESCOLAR ENERO 2018

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (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 Y 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 SUISE / FRUTA

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 / YOGUR

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 Y HUEVO	PESCADO A LA PLANCHA
ENSALADA	PAPA GUISADA	VERDURAS SALTEADA	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	GELATINA / FRUTA

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 / NATILLA

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2018

Revisado por el nutricionista
Aritz Mokoroa (www.checkmenu.es)

Lunes 29 enero	Martes 30 enero	Miércoles 31 enero	Jueves 1	Viernes 2
LENTEJAS	PURE DE CALABACIN	SOPA DE PESCADO	ESPAGUETTIS	CARNE CON PAPAS
PECHUGA EMPANADA	TORTILLA	MUSLITOS DE POLLO	LENGUADO	ESTOFADO CON GUISANTES
ENSALADA TOMATE Y MAIZ	JAMON YORK	PAPAS PANADERAS	ENSALADA	ZANAHORIAS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA / NATILLA
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
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 / FRUTA
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
Lunes de Carnaval Fiesta de libre disposición	Martes de Carnaval Fiesta local	PASTA CON ATÚN	ESPIRALES	CREMA DE ZANAHORIA
		ENSALADA	FILETE	PESCADO A LA PLANCHA
		HUEVO	ENSALADA	PAPAS ARRUGADAS
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR / FRUTA
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
GARBANZOS	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE POLLO	ARROZ BLANCO	MACARRONES
LOMO PLANCHA	MUSLO DE POLLO	ESTOFADO DE CARNE	SALCHICHAS Y HUEVO	LENGUADO
ENSALADA	PAPA GUISADA	GUISANTES Y ZANAHORIA	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	YOGUR + FRUTA
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 1 marzo	Martes 2 marzo
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)

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	PURE DE ZANAHORIA	ARROZ AMARILLO	ESPAGUETTI
CROQUETAS/EMPANADILLAS	CARNE CON PAPAS	HUEVO FRITO Y PAPAS	MUSLOS DE POLLO	PESCADO ASADO
LECHUGA Y TOMATE	ZANAHORIAS Y GUISANTES	JAMON YORK	ENSALADA	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA / YOGUR

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

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