

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2020

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

	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
	MACARRONES NAPOLITANA	PURÉ DE BUBANGO	SOPA DE POLLO	PURÉ DE ACELGAS
	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	TORTILLA ESPAÑOLA	PAELLA MARINERA	PIZZA JAMÓN Y QUESO
		TOMATE ALIÑADO		ENSALADA MIXTA
	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	PETIT SUISSE/FRUTA

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
LENTEJAS	PURÉ DE CALABAZA	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
CROQUETAS DE PESCADO	TORTILLA ESPAÑOLA	MUSLITO DE POLLO	MERLUZA PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO
ENSALADA TOMATE Y MAIZ	JAMON YORK	HABICHUELAS Y PAPA	ENSALADA	TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA

Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1 OCTUBRE	Viernes 2 OCTUBRE
ESPAGUEI A LA NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE POLLO	PURÉ PUERRO ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS	TORTILLA ESPAÑOLA	ROPA VIEJA	POLLO EMPANADO
ENSALADA	PAPA GUISADA	ENSALADA		ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA DE FRUTAS	PETIT SUISSE/FRUTA

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2020

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

			Jueves 1	Viernes 2
			PURÉ PUERRO ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS
			ROPA VIEJA	POLLO EMPANADO
				ENSALADA
			MACEDONIA	PETIT SUISSE/FRUTA
Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
PURÉ ZANAHORIA	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	JUDIAS ESTOFADAS
CHURROS DE PESCADO	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITO DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSAS	CROQUETAS DE JAMÓN
ENSALADILLA	TOMATE	LECHUGA/TOMATE	PAPAS A CUADROS	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA
Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
PURÉ DE CALABAZA	PURÉ DE BUBANGO	LENTEJAS	ESPIRALES CON QUESO	SOPA DE RES
MUSLO DE POLLO	MERLUZA EN SALSAS VERDE	LOMO CERDO RIOJANA	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA PAPAS CHORIZO
PAPAS PANADERA	ARROZ BLANCO	PIMIENTOS Y TOMATE	ENSALADA	LECHUGA ZANAHORIA PEPINO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR / FRUTA
Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
JUDIAS ESTOFADAS	SOPA DE AVE	CREMA DE ZANAHORIA	ESPIRALES NAPOLITANA	ARROZ BLANCO
PECHUGA PAVO EMPANADA	LENGUADO PLANCHA	HAMBURGUESA	CALAMARES ROMANA	SALCHICHA Y HUEVO
PEPINO Y ZANAHORIA	PAPAS ARRUGADAS	CUADRITOS DE PAPA	ENSALADA	TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA
Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
GARBANZOS	MACARRONES CON QUESO	CALDO DE HUEVO	ARROZ AMARILLO	PURE DE VERDURAS
LOMO CERDO PLANCHA	CHURROS DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO	MERLUZA REBOZADA	PIZZA JAMON Y QUESO
PISTO	ENSALADA	VERDURA SALTEADA	TOMATE ALIÑADO	
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	YOGUR/FRUTA

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2020

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

Lunes 2	Martes 3	Miércoles 4	Jueves 5	Viernes 6
FIESTA DE LIBRE DISPOSICIÓN	PURÉ DE CALABACÍN	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
	TORTILLA ESPAÑOLA	MUSLITO DE POLLO	LENGUADO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO
	JAMÓN YORK	PAPAS PANADERAS	ENSALADA	TOMATE
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA

Lunes 9	Martes 10	Miércoles 11	Jueves 12	Viernes 13
ARROZ CON VERDURAS	RANCHO DE JUDÍAS	SOPA DE RES	PURE DE VERDURAS	ESPAGUETIS NAPOLITANA
POLLO AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	FILETES DE CERDO PLANCHA	MERLUZA MARINERA	CARNE DE RES EN SALSA
ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	TOMATES FRITOS PURÉ PAPA	ARROZ PILAF	PAPAS A CUADROS
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 16	Martes 17	Miércoles 18	Jueves 19	Viernes 20
ARROZ AMARILLO	PURÉ DE CALABACÍN	SPAGUETTI CARBONARA	LENTEJAS	SOPA DE AVE
LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA DE PAPAS	PECHUGA PAVO EMPANADA	ALBÓNDIGAS	LENGUADO HORNO CON PAPAS
TOMATE Y PEPINO	JAMÓN YORK	LECHUGA Y TOMATE	SALSA ESPAÑOLA	ARVEJAS CON SOFRITO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS/FRUTA

Lunes 23	Martes 24	Miércoles 25	Jueves 26	Viernes 27
RANCHO CANARIO	PURÉ DE VERDURAS	ESPIRALES CON CALABACÍN	ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABAZA
CROQUETAS DE BACALAO	CARNE EN SALSA	CHURROS PESCADO	SALCHICHAS Y HUEVO	POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE	ARROZ PILAF	LECHUGA ZANAHORIA RALLADA	TOMATE	PAPA PANADERA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2020

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

Lunes 30 NOVIEMBRE	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
JUDÍAS ESTOFADAS	MACARRONES NAPOLITANA	PURÉ DE BUBANGO	SOPA DE POLLO	PURÉ DE ACELGAS
FILETE DE CERDO	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES	TORTILLA ESPAÑOLA	PAELLA MARINERA	PIZZA JAMÓN Y QUESO
PEPINO Y ZANAHORIA		TOMATE ALIÑADO		ENSALADA MIXTA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
LENTEJAS	PURÉ DE CALABAZA	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
CROQUETAS PESCADO	TORTILLA ESPAÑOLA	MUSLITO DE POLLO	MERLUZA A LA PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO
ENSALADA TOMATE Y MAIZ	JAMÓN YORK	HABICHUELAS Y PAPA	ENSALADA	TOMATE
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
ESPAGUETI NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE POLLO	PURÉ PUERRO ZANAHORIA	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS	TORTILLA ESPAÑOLA	ROPA VIEJA	POLLO EMPANADO
ENSALADA	PAPA GUI SADA	ENSALADA		ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 21	Martes 22	VACACIONES DE NAVIDAD		
PURÉ ZANAHORIA	ARROZ A LA CUBANA			
CHURROS DE PESCADO	SALCHICHA Y HUEVO			
ENSALADILLA	TOMATE			
FRUTA DEL TIEMPO	POSTRE SORPRESA			