

MENÚ ESCOLAR ENERO 2021

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

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
MACARRONES NAPOLITANA	JUDÍAS ESTOFADAS	PURÉ DE BUBANGO	PAELLA	PURÉ DE VERDURAS
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	FILETE DE CERDO	TORTILLA ESPAÑOLA	CALAMARES A LA ROMANA	PIZZA JAMÓN Y QUESO
	PEPINO Y ZANAHORIA	TOMATE ALIÑADO		ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
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 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
ESPAGUETI A LA NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE POLLO	GARBANZOS	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS	TORTILLA ESPAÑOLA	LOMO PLANCHA	POLLO EMPANADO
ENSALADA	PAPA GUISADA	ENSALADA		ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA DE FRUTAS	PETIT SUISE/FRUTA

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2021

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

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
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 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
PURÉ DE CALABAZA	ARROZ AMARILLO	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		PIMIENTOS Y TOMATE	ENSALADA	LECHUGA ZANAHORIA PEPINO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR / FRUTA

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
JUDIAS ESTOFADAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA	ARROZ BLANCO	ESPIRALES NAPOLITANA
PECHUGA PAVO EMPANADA	HAMBURGUESA	LENGUADO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	CALAMARES ROMANA
PEPINO Y ZANAHORIA	CUADRITOS DE PAPA	PAPAS ARRUGADAS	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA

Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
GARBANZOS	MACARRONES CON QUESO	CALDO DE HUEVO	PURE DE VERDURAS	ARROZ AMARILLO
LOMO CERDO PLANCHA	CHURROS DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO	PIZZA JAMON Y QUESO	MERLUZA REBOZADA
PISTO	ENSALADA	VERDURA SALTEADA		TOMATE ALIÑADO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	YOGUR/FRUTA

MENÚ ESCOLAR MARZO 2021

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

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
LENTEJAS	PURÉ DE CALABACÍN	SOPA DE PESCADO	ARROZ BLANCO	ESPIRALES BOLOÑESA
CROQUETAS	TORTILLA ESPAÑOLA	MUSLITO DE POLLO	SALCHICHA Y HUEVO	LENGUADO PLANCHA
PAPAS PANADERAS	JAMÓN YORK	PAPAS PANADERAS	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA

Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
ARROZ CON VERDURAS	RANCHO DE JUDÍAS	SOPA DE RES	ESPAGUETIS NAPOLITANA	PURE DE VERDURAS
POLLO AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	FILETES DE CERDO PLANCHA	CARNE DE RES EN SALSA	MERLUZA MARINERA
ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	TOMATES FRITOS PURÉ PAPA	PAPAS A CUADROS	ARROZ PILAF
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	PETIT SUISSE/FRUTA

Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
ARROZ AMARILLO	PURÉ DE CALABACÍN	SPAGUETTI CARBONARA	LENTEJAS	SOPA
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 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
RANCHO CANARIO	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABAZA	ESPIRALES CON CALABACÍN
CROQUETAS DE BACALAO	CARNE EN SALSA	SALCHICHAS Y HUEVO	POLLO A LA PLANCHA	CHURROS PESCADO
LECHUGA Y TOMATE	ARROZ PILAF	TOMATE	PAPA PANADERA	LECHUGA ZANAHORIA RALLADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA