

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2021

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

Jueves 9	Viernes 10
ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABAZA
SALCHICHA Y HUEVO	POLLO PLANCHA
TOMATE	PAPA PANADERA
FRUTA DEL TIEMPO	YOGUR/FRUTA

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
JUDIAS ESTOFADAS	MACARRONES NAPOLITANA	PURÉ DE BUBANGO	ARROZ AMARILLO	SOPA DE AVE
FILETE DE CERDO	MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUISANTES	TORTILLA ESPAÑOLA	NUGUETS	PIZZA JAMÓN Y QUESO
PEPINO Y ZANAHORIA		ENSALADA MIXTA	TOMATITOS CON QUESO	LECHUGA Y MILLO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE/FRUTA

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22	Jueves 23	Viernes 24
LENTEJAS	PURÉ DE CALABAZA	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
CROQUETAS PESCADO	HUEVOS AL PLATO	MUSLITOS DE POLLO	MERLUZA PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO
TOMATE Y ACEITUNAS	CUADRITOS DE PAPA	HABICHUELAS Y PAPA	ENSALADA MIXTA	TOMATE
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA

Lunes 27	Martes 28	Miércoles 29	Jueves 30	Viernes 1 octubre
ESPAGUETIS NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	SAN MIGUEL Festivo en Los Llanos de Aridane	GARBANZOS	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS		LOMO PLANCHA	POLLO EMPANADO
ENSALADA MIXTA	PAPAS FRITAS		PAPAS ARRUGADAS	ENSALADA
FRUTA	FRUTA		FRUTA	PETIT SUISSE/FRUTA

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2021

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

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
PURÉ DE VERDURAS	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES CON ATÚN	SOPA DE PESCADO	JUDÍAS ESTOFADAS
MERLUZA AL HORNO	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITOS DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSAS CON PAPAS Y ZANAHORIA	CROQUETAS DE JAMÓN
PAPAS PANADERAS	TOMATE	LECHUGA/TOMATE		ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGURT/FRUTA

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
Fiesta de libre disposición	Ntra. Sra del Pilar Festivo Nacional	LENTEJAS	ESPIRALES CON QUESO	SOPA DE RES
		LOMO CERDO PLANCHA	RABAS DE CALAMAR	TORTILLA PAPAS CHORIZO
		ENSALADA MIXTA	PAPAS ALIOLI	TOMATES ITALIANA
		FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
JUDÍAS ESTOFADAS	SOPA DE AVE	CREMA DE CALABAZA	MACARRONES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
PECHUGA EMPANADA	LENGUADO PLANCHA	ESTOFADO DE RES	SAN JACOBO	SALCHICHA Y HUEVO
PEPINO Y ZANAHORIA	PAPAS ARRUGADAS	CUADRITOS DE PAPA	ENSALADA MIXTA	TOMATE
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
GARBANZOS	EPAGUETIS CON QUESO	CALDO DE HUEVO	ARROZ AMARILLO	PURÉ DE VERDURAS
LOMO CERDO PLANCHA	CHURROS DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO	MERLUZA REBOZADA	PIZZA JAMÓN Y QUESO
PISTO	ENSALADA MIXTA	VERDURA SALTEADA	PEPINO Y ZANAHORIA	TOMATES ITALIANA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA

MENÚ ESCOLAR NOVIEMBRE 2021

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

Lunes 1	Martes 2	Miércoles 3	Jueves 4	Viernes 5
Fiesta de Todos los Santos	PURÉ DE CALABACÍN	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
	TORTILLA ESPAÑOLA	MUSLITOS DE POLLO	LENGUADO EMPANADO	SALCHICHA Y HUEVO
	JAMÓN YORK	PAPAS PANADERAS	ENSALADA MIXTA	TOMATE
	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA
Lunes 8	Martes 9	Miércoles 10	Jueves 11	Viernes 12
RANCHO DE JUDÍAS	ARROZ CON VERDURAS	SOPA DE RES	PURÉ DE VERDURAS	ESPAGUETIS NAPOLITANA
HUEVOS AL PLATO	POLLO HORNO	FILETE CERDO PLANCHA TOMATES FRITOS PURÉ DE PAPAS	MERLUZA MARINERA	CARNE DE RES EN SALSA
CUADRITOS DE PAPA	ENSALADA MIXTA		PAPA GUISADA	ARROZ PILAF
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE/FRUTA
Lunes 15	Martes 16	Miércoles 17	Jueves 18	Viernes 19
ARROZ AMARILLO	PURÉ DE CALABACÍN	ESPAGUETI BOLOÑESA	LENTEJAS	SOPA DE AVE
LOMO PLANCHA	TORTILLA DE PAPAS	PECHUGA EMPANADA	ALBONDIGAS	LENGUADO HORNO
TOMATE Y PEPINO	JAMÓN YORK	LECHUGA Y TOMATE	SALSA ESPAÑOLA	PAPAS PANADERAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS/FRUTA
Lunes 22	Martes 23	Miércoles 24	Jueves 25	Viernes 26
RANCHO CANARIO	SOPA DE PICADILLO	ESPIRALES CON ATÚN	ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABAZA
CROQUETAS	CARNE EN SALSA	MERLUZA SALSA VERDE	SALCHICHAS Y HUEVO	POLLO PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE	ARROZ PILAF	LECHUGA ZANAHORIA RALLADA	TOMATE	PAPA PANADERA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA
Lunes 29	Martes 30			
JUDÍAS ESTOFADAS	MACARRONES NAPOLITANA			
FILETES DE CERDO	MERLUZA EN SALSA VERDE			
PEPINO Y ZANAHORIA	CON GUISANTES			
FRUTA	FRUTA			

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2021

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

Miércoles 1	Jueves 2	Viernes 3
PURÉ DE BUBANGO	ARROZ AMARILLO	SOPA DE AVE
TORTILLA ESPAÑOLA	NUGUETS	PIZZA JAMÓN Y QUESO
ENSALADA MIXTA	TOMATITOS CON QUESO	LECHUGA Y MILLO
FRUTA	FRUTA	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 6	Martes 7	Miércoles 8	Jueves 9	Viernes 10
Día de la Constitución	Día del enseñante y del estudiante	Fiesta de la Inmaculada Concepción	ESPIRALES BOLOÑESA	PURÉ DE CALABAZA
			MERLUZA PLANCHA	CROQUETAS DE POLLO
			ENSALADA MIXTA	TOMATE Y ACEITUNAS
			FRUTA	YOGUR/FRUTA

Lunes 13	Martes 14	Miércoles 15	Jueves 16	Viernes 17
ESPAGUETI NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE POLLO	GARBANZOS	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS	TORTILLA ESPAÑOLA	LOMO PLANCHA	POLLO EMPANADO
ENSALADA MIXTA	PAPAS FRITAS	JAMÓN YORK	PAPAS ARRUGADAS	ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 20	Martes 21	Miércoles 22
PURÉ DE VERDURAS	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES CON ATÚN
MERLUZA AL HORNO	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITOS DE POLLO
PAPAS PANADERAS	TOMATE	LECHUGA/TOMATE
FRUTA	FRUTA	FRUTA / POSTRE SORPRESA



¡Feliz Navidad!