

MENÚ ESCOLAR ENERO 2022

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

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
MACARRONES NAPOLITANA	JUDÍAS ESTOFADAS	PURÉ DE BUBANGO	PAELLA MARINERA	SOPA DE AVE
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES	FILETE DE CERDO PEPINO Y ZANAHORIA	TORTILLA ESPAÑOLA TOMATE ALIÑADO		CALAMARES A LA ROMANA
FRUTA	FRUTA	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA	PETIT SUISSE/FRUTA

Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
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 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
ESPAGUETI NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS	SOPA DE POLLO	GARBANZAS	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS	TORTILLA ESPAÑOLA	LOMO A LA PLANCHA	POLLO EMPANADO
ENSALADA	PAPA GUI SADA	TOMATE ALIÑADO	PAPAS PANADERAS	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA DE FRUTAS	PETIT SUISSE/FRUTA

Lunes 31 ENERO	Martes 1 FEBRERO	Miércoles 2 FEBRERO	Jueves 3 FEBRERO	Viernes 4 FEBRERO
PURÉ BUBANGO	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	JUDIAS ESTOFADAS
CHURROS DE PESCADO	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITO DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSA	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

MENÚ ESCOLAR FEBRERO 2022

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

Lunes 31 ENERO	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
PURÉ BUBANGO	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	JUDIAS ESTOFADAS
CHURROS DE PESCADO	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITO DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSA	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	LÁCTEO / FRUTA

Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
PURÉ DE CALABAZA	ARROZ TRES DELICIAS	LENTEJAS	ESPIRALES CON QUESO	SOPA DE RES
MUSLO DE POLLO	MERLUZA EN SALSA 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	LÁCTEO / FRUTA

Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
JUDIAS ESTOFADAS	CREMA DE ZANAHORIA	SOPA DE PESCADO	ARROZ BLANCO	ESPIRALES NAPOLITANA
PECHUGA PAVO EMPANADA	HAMBURGUESA	MUSLITO DE POLLO	SALCHICHA Y HUEVO	CALAMARES ROMANA
PEPINO Y ZANAHORIA	CUADRITOS DE PAPA	PAPAS PANADERAS	TOMATE	ENSALADA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA

Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
GARBANZOS	MACARRONES CON QUESO	CALDO DE HUEVO	PURE DE VERDURAS	JUDIAS ESTOFADAS
LOMO CERDO PLANCHA	CHURROS DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO	PIZZA JAMON Y QUESO	CROQUETAS DE JAMÓN
PISTO	ENSALADA	VERDURA SALTEADA		PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	LÁCTEO / FRUTA

MENÚ ESCOLAR MARZO 2022

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

Lunes 28	Martes 1	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
Lunes de Carnaval Fiesta de libre disposición	Martes de Carnaval Festivo local	SOPA	ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABACÍN
		LENGUADO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	RABAS DE CALAMAR
		PAPAS ARRUGADAS	TOMATE	PEPINO Y ZANAHORIA
		FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
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	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
ARROZ AMARILLO	PURÉ DE CALABACÍN	ESPAGUETI 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	GUISANTES SALTEADOS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
RANCHO CANARIO	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	SOPA DE AVE	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	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 31	Viernes 1 ABRIL
GARBANZOS	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	ARROZ AMARILLO
LOMO CERDO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITO DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSA	MERLUZA REBOZADA
PISTO	TOMATE	LECHUGA/TOMATE	PAPAS A CUADROS	TOMATE ALIÑADO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA

MENÚ ESCOLAR ABRIL 2022

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

Lunes 28 MARZO	Martes 29 MARZO	Miércoles 30 MARZO	Jueves 31 MARZO	Viernes 1
GARBANZOS	ARROZ A LA CUBANA	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	ARROZ AMARILLO
LOMO CERDO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	MUSLITO DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSAS	MERLUZA REBOZADA
PISTO	TOMATE	LECHUGA/TOMATE	PAPAS A CUADROS	TOMATE ALIÑADO
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA

Lunes 4	Martes 5	Miércoles 6	Jueves 7	Viernes 8
PURÉ DE CALABAZA	LENTEJAS	SOPA DE RES	ESPIRALES CON QUESO	PURÉ DE VERDURAS
MUSLO DE POLLO	LOMO CERDO RIOJANA	MERLUZA EN SALSAS VERDE	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA PAPAS
PAPAS PANADERA	PIMIENTOS Y TOMATE	ARROZ BLANCO	ENSALADA	TOMATE CON ATÚN
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA

Lunes 11	Martes 12	Miércoles 13	Jueves 14	Viernes 15
----------	-----------	--------------	-----------	------------

S E M A N A S A N T A

Lunes 18	Martes 19	Miércoles 20	Jueves 21	Viernes 22
Lunes de Pascua Fiesta de libre disposición	CREMA DE CALABAZA	SOPA DE POLLO	ARROZ BLANCO	ESPIRALES NAPOLITANA
	HAMBURGUESA	LENGUADO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	CALAMARES ROMANA
	CUADRITOS DE PAPA	PAPAS ARRUGADAS	TOMATE	ENSALADA
	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	LÁCTEO / FRUTA

Lunes 25	Martes 26	Miércoles 27	Jueves 28	Viernes 29
GARBANZOS	MACARRONES CON QUESO	CALDO DE HUEVO	PURE DE VERDURAS	JUDIAS ESTOFADAS
LOMO CERDO PLANCHA	CHURROS DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO	PIZZA JAMON Y QUESO	PECHUGA PAVO EMPANADA
PISTO	ENSALADA	VERDURA SALTEADA		PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	FRUTA DEL TIEMPO	MACEDONIA	LÁCTEO / FRUTA