

MENÚ ESCOLAR SEPTIEMBRE 2022

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

Jueves 8	Viernes 9
ARROZ AMARILLO	ESPIRALES BOLOÑESA
LOMO A LA PLANCHA	LENGUADO PLANCHA
TOMATE	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA	YOGUR/FRUTA

Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
ARROZ CON VERDURAS	RANCHO DE JUDÍAS	SOPA DE RES	ESPAGUETIS NAPOLITANA	PURÉ DE VERDURAS
POLLO AL HORNO	TORTILLA FRANCESA	FILETES DE CERDO PLANCHA	CARNE DE RES EN SALSA	MERLUZA MARINERA
ENSALADA MIXTA	TOMATE ALIÑADO	PURÉ PAPA	PEPINO Y TOMATE	ARROZ PILAF
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISSE/FRUTA

Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22	Viernes 23
ARROZ AMARILLO	PURÉ DE CALABACÍN	ESPAGUETI CARBONARA	LENTEJAS	SOPA
LOMO A LA PLANCHA	TORTILLA FRANCESA	PECHUGA PAVO EMPANADA	ALBÓNDIGAS	LENGUADO HORNO
TOMATE Y PEPINO	JAMÓN YORK	LECHUGA Y TOMATE	SALSA ESPAÑOLA	PAPAS PANADERAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS/FRUTA

Lunes 26	Martes 27	Miércoles 28	Jueves 29	Viernes 30
RANCHO CANARIO	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	SOPA DE PESCADO	ESPIRALES CON ATÚN
CROQUETAS DE POLLO	CARNE EN SALSA	SALCHICHAS Y HUEVO	POLLO A LA PLANCHA	MERLUZA SALSA VERDE
LECHUGA Y TOMATE	PAPAS FRITAS	TOMATE	PAPA ARRUGADAS	LECHUGA Y ZANAHORIA RALLADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA

MENÚ ESCOLAR OCTUBRE 2022

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

Lunes 3	Martes 4	Miércoles 5	Jueves 6	Viernes 7
MACARRONES NAPOLITANA	JUDÍAS ESTOFADAS	SOPA DE AVE	PAELLA MARINERA	PURÉ DE BUBANGO
MERLUZA EN SALSA VERDE CON GUI SANTES	FILETE DE CERDO	TORTILLA ESPAÑOLA	CALAMARES A LA ROMANA	PIZZA JAMÓN Y QUESO
	PEPINO Y ZANAHORIA	TOMATE ALIÑADO		ENSALADA MIXTA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 10	Martes 11	Miércoles 12	Jueves 13	Viernes 14
LENTEJAS	PURÉ DE CALABAZA	FIESTA NUESTRA SEÑORA DEL PILAR	ESPIRALES BOLOÑESA	ARROZ BLANCO
MUSLITO DE POLLO	CROQUETAS DE PESCADO		MERLUZA PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO
PAPAS FRITAS	ENSALADA		PEPINO Y ZANAHORIA	TOMATE
FRUTA	FRUTA		FRUTA	YOGUR/FRUTA

Lunes 17	Martes 18	Miércoles 19	Jueves 20	Viernes 21
ESPAGUETI A LA NAPOLITANA	SOPA DE POLLO	PURÉ DE VERDURAS	GARBANZAS	ARROZ CON VERDURAS
LENGUADO AL HORNO	ALBÓNDIGAS	TORTILLA FRANCESA	LOMO PLANCHA	POLLO EMPANADO
ENSALADA	PAPA GUI SADA	ENSALADA CON JAMÓN	PAPAS PANADERAS	ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	MACEDONIA DE FRUTAS	PETIT SUISE/FRUTA

Lunes 24	Martes 25	Miércoles 26	Jueves 27	Viernes 28
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	FRUTA	FRUTA	FRUTA	YOGUR/FRUTA

Lunes 31 octubre	Martes 1 noviembre	Miércoles 2	Jueves 3	Viernes 4
FIESTA DE LIBRE DISPOSICIÓN	FIESTA DE TODOS LOS SANTOS	ESPIRALES	SOPA DE PESCADO	JUDIAS ESTOFADAS
		MUSLITO DE POLLO	CARNE DE RES EN SALSA	CHURROS DE PESCADO
		LECHUGA Y TOMATE	PAPAS A CUADROS	PEPINO Y ZANAHORIA
		FRUTA	FRUTA	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 7	Martes 8	Miércoles 9	Jueves 10	Viernes 11
LENTEJAS	ARROZ TRES DELICIAS	PURÉ DE CALABAZA	ESPIRALES CON QUESO	SOPA DE RES
MUSLO DE POLLO	MERLUZA EN SALSA VERDE	LOMO CERDO RIOJANA	CROQUETAS DE BACALAO	TORTILLA PAPAS CHORIZO
PAPAS PANADERAS	ARROZ BLANCO	PIMIENTOS Y TOMATE	ENSALADA	LECHUGA ZANAHORIA PEPINO
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 14	Martes 15	Miércoles 16	Jueves 17	Viernes 18
CREMA DE ZANAHORIA	JUDIAS ESTOFADAS	SOPA DE PESCADO	ARROZ BLANCO	ESPIRALES NAPOLITANA
HAMBURGUESA	PECHUGA PAVO EMPANADA	MUSLITO DE POLLO	SALCHICHA Y HUEVO	CALAMARES ROMANA
ENSALADA	PEPINO Y ZANAHORIA	PAPAS PANADERAS	TOMATE	ENSALADA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 21	Martes 22	Miércoles 23	Jueves 24	Viernes 25
GARBANZOS	MACARRONES CON QUESO	CALDO DE HUEVO	PURE DE VERDURAS	ARROZ DE VERDURAS
LOMO CERDO PLANCHA	CHURROS DE PESCADO	PECHUGA DE POLLO	PIZZA JAMON Y QUESO	CROQUETAS DE JAMÓN
PISTO	ENSALADA	VERDURA SALTEADA		PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	MACEDONIA	LÁCTEO / FRUTA
Lunes 28	Martes 29	Miércoles 30	Jueves 1 diciembre	Viernes 2 diciembre
LENTEJAS	ESPAGUETIS	SOPA	ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABACÍN
MUSLITO DE POLLO	HAMBURGUESA	LENGUADO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	RABAS DE CALAMAR
PAPAS FRITAS	ENSALADA	PAPAS ARRUGADAS	TOMATE	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO / FRUTA

MENÚ ESCOLAR DICIEMBRE 2022

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

Lunes 28 noviembre	Martes 29 noviembre	Miércoles 30 noviembre	Jueves 1 diciembre	Viernes 2 diciembre
LENTEJAS	ESPAGUETIS	SOPA	ARROZ BLANCO	PURÉ DE CALABACÍN
MUSLITO DE POLLO	HAMBURGUESA	LENGUADO PLANCHA	SALCHICHA Y HUEVO	RABAS DE CALAMAR
PAPAS FRITAS	ENSALADA	PAPAS ARRUGADAS	TOMATE	PEPINO Y ZANAHORIA
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	LÁCTEO / FRUTA

Lunes 5	Martes 6	Miércoles 7	Jueves 8	Viernes 9
ARROZ CON VERDURAS	DÍA DE LA CONSTITUCIÓN	DÍA DEL ESTUDIANTE Y DEL ENSEÑANTE	FIESTA DE LA INMACULADA CONCEPCIÓN	ESPAGUETIS NAPOLITANA
POLLO AL HORNO				CARNE DE RES EN SALSA
ENSALADA MIXTA				TOMATE ALIÑADO
FRUTA				PETIT SUISSE/FRUTA

Lunes 12	Martes 13	Miércoles 14	Jueves 15	Viernes 16
ARROZ AMARILLO	SOPA DE AVE	ESPAGUETI CARBONARA	PURÉ DE CALABACÍN	LENTEJAS
LOMO A LA PLANCHA	HUEVOS FRITOS	PECHUGA PAVO EMPANADA	ALBÓNDIGAS	LENGUADO HORNO
TOMATE Y PEPINO	PAPAS FRITAS	LECHUGA Y TOMATE	SALSA ESPAÑOLA	PAPAS PANADERAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	FRUTA	NATILLAS/FRUTA

Lunes 19	Martes 20	Miércoles 21	Jueves 22
RANCHO CANARIO	PURÉ DE VERDURAS	ARROZ BLANCO	SOPA DE PESCADO
RABAS DE CALAMAR	CARNE EN SALSA	SALCHICHAS Y HUEVO	POLLO A LA PLANCHA
LECHUGA Y TOMATE	ZANAHORIA BABY	TOMATE	PAPA ARRUGADAS
FRUTA	FRUTA	FRUTA	POSTRE SORPRESA