

CEIP FERRER GUARDIA

MENÚ COMEDOR ESCOLAR



ELABORADO POR DIETISTA NUTRICIONISTA
ALISSON SOLANO
AND - 01676

	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3	SEMANA 4
LUN	<p>Sopa de pescado (preparado de marisco, fideos, merluza) Tortilla de patatas Ensalada de lechuga, tomate y cebolla Pan integral'</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Guisillo de patatas con ternera (patata, ternera, zanahoria) Ensalada de tomate, pepino y queso fresco Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz tres delicias (arroz, guisantes, zanahoria, huevo y jamón york) Ensalada de tomate y queso fresco Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Paella de pescado (arroz, jibia y gambas) Ensalada de lechuga, maiz, pepino y zanahoria Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 
MAR	<p>Guiso de lentejas (lenteja, patata, zanahoria, judia verde) Aguja a la plancha Ensalada de tomate y zanahoria Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Arroz a la cubana (arroz, tomate triturado, huevo y salchicha) Ensalada de lechuga, zanahoria y maiz Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Cazuela de fideos (fideos, patata, verduras, cazón y gambas) Ensalada de lechuga y maiz Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Lentejas (lentejas, patata, zanahoria, judia verde) Tortilla francesa con queso Ensalada de tomate y pepino Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 
MI	<p>Arroz tres delicias (arroz, gambas y guisantes) Croquetas de pollo Ensalada de pepino y tomate Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Cocido (judias, zanahoria, patata) Ensalada completa (lechuga, pepino, tomate y sardinillas en aceite) Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Hamburguesa completa (pan casero, carne de hamburguesa de pollo, hortalizas) Patatas fritas</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Sopa de picadillo (fideos, huevo y jamón york) Bacalao frito Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 
JUE	<p>Guiso de garbanzos (garbanzo, patata, zanahoria) Mustos de pollo con salsa de verduras Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Puré de calabacin Gallo pedro frito Tomate aliñado Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Ensalada de judias blancas (judias blancas, queso fresco y hortalizas) Huevo relleno de mayonesa Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Crema de verduras (patata, puerro, zanahoria) Muslo de pollo al horno con verdura salteada Pan integral</p> <p>Fruta de temporada</p> 
VIE	<p>Macarrones con salsa (macarrones y salsa de tomate casera) Revuelto de huevo con guisantes Pan</p> <p>Yogur natural</p> 	<p>Macarrones con salsa de tomate y champiñones (macarrones, tomate triturado y champiñones) Tortilla francesa Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 	<p>Macarrones con crema de queso y zanahoria Ensalada completa de caballa (caballa, lechuga, zanahoria, maiz dulce) Pan</p> <p>Yogur natural</p> 	<p>Macarrones integrales con salsa de pesto suave Ensalada completa de atún (atún, lechuga, aceitunas, tomate) Pan</p> <p>Fruta de temporada</p> 