

**MAYO- 2022**

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>FESTIVO</b>	<b>3</b> -Arroz con verduras: puerro, ajo, judías, berenjena, zanahoria y cebolla -Pescado azul: salmón al horno -Fruta de temporada	<b>4</b> -Fabada asturiana con compango -Ensalada mixta: brotes, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas. -Arroz con leche <b>CASERO</b>	<b>5</b> -Ensaladilla rusa con huevo cocido: patata, zanahoria, guisantes, huevo, aceitunas, bonito y mayonesa. -Calabacín rebozado -Fruta de temporada	<b>6</b> -Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos -Canelones de ternera con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso <b>CASERO</b> -Fruta de temporada
<b>9</b> -Caracolas con tomate y queso -Filete de pavo con pimientos -Fruta de temporada	<b>10</b> -Pote Asturiano con compango -Coliflor rebozada -Fruta de temporada	<b>11</b> -Menestra: patatas, espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, -Albóndigas de pollo en salsa con patatas: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimiento y tomate. -Yogur natural	<b>12</b> -Paella de verduras: puerro, ajo, judías, champiñones, zanahoria, guisantes, alcachofas y coliflor. -Sardinillas en aceite con ensalada de tomate. -Fruta de temporada	<b>13</b> -Lentejas con arroz y huevo cocido. -Ensalada mixta: brotes, tomate, cebolla, zanahoria, aceitunas -Fruta de temporada
<b>16</b> -Sopa de verduras: ajo, zanahoria, puerro, guisantes y coliflor. -Lacón con cachelos -Fruta de temporada	<b>17</b> -Ensalada de arroz: tomate frito, aceitunas, maíz y jamón cocido, -Calabacín a la plancha -Fruta de temporada	<b>18</b> -Ensalada de pasta: huevo, tomate, maíz, guisantes y aceitunas. -Merluza en salsa con guarnición de verduras. -Yogur natural	<b>19</b> -Garbanzos con bacalao: espinacas, patatas, zanahoria, cebolla y puerro. -Champiñones con gambas. -Fruta de temporada	<b>20</b> -Ensalada: zanahoria, tomate, lechuga, aceitunas. -Arroz con costillas -Piña en su jugo.
<b>23</b> -Lentejas estofadas con arroz -Coliflor salteada -Fruta de temporada	<b>24</b> -Crema calabaza: patata, puerro - Canelones de bonito con arroz: besamel, salsa de tomate y queso. <b>CASERO</b> -Fruta de temporada	<b>25</b> -Purrusalda con bacalao: puerro, cebolla, patata, bacalao -Salteado de champiñones -Tarta	<b>26</b> -Arroz blanco con huevos fritos, salteado de verdura y salsa de tomate <b>PLATO COMBINADO</b> -Fruta de temporada	<b>27</b> -Judías verdes con patatas -Pollo asado con arroz blanco -Fruta de temporada
<b>30</b> -Repollo guisado con patatas -Sardinillas con tomate -Fruta de temporada	<b>31</b> -Ensalada mixta: brotes, tomate, zanahoria, aceitunas, atún. -Hamburguesa con patatas. -Helado			

**Menú avalado por la Consejería de Salud**

**Aceite empleado: oliva virgen y oliva virgen extra obtenido por extracción mecánica. Uso de sal yodada**

**Toda la carne de ternera para guisar, frutas y legumbres serán de producción ecológica, y los nuevos camperos, dependiendo de la disponibilidad del producto.**

**Este menú podría sufrir modificaciones puntuales debido a situaciones imprevistas y/o ajenas al Centro.**

**MAYU- 2022**

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
<b>FESTIVU</b>	<b>3</b> -Arroz con verduras: puerru, ayu, fréxoles, berenxena, cenahoria y cebolla -Pescáu azul. -Fruta de temporada	<b>4</b> -Fabada con compangu. -Ensalada mista: bitos, tomate, cebolla, cenahoria, aceites. -Arroz con lleche. <b>CASERU</b>	<b>5</b> -Ensaladilla rusa con güevu COCÍU: pataca, cenahoria, arbeyos, güevu, aceites, bonitu y mayonesa. -Calabacín rebozáu. -Fruta de temporada.	<b>6</b> -Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos. -Canelones de xata con arroz: bechamel, salsa de tomate y quesu <b>CASERU</b> -Fruta de temporada.
<b>9</b> -Caracoles con tomate y quesu. -Filete de pavu con pimentu. -Fruta de temporada.	<b>10</b> -Pote con compangu. -Coliflor rebozada. -Fruta de temporada.	<b>11</b> -Menestra: pataques, espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, -Albóndigues de pitu en mueyu con pataques: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimentu y tomate. -Yogur natural.	<b>12</b> -Paella de verduras: puerru, ayu, xudies, xampiñones, cenahoria, arbeyos, alcachofes y coliflor. -Parroches n'aceite con ensalada de tomate. -Fruta de temporada.	<b>13</b> -Llenteyes con arroz y güevu cocíu. -Ensalada mista: bitos, tomate, cebolla, cenahoria, aceites -Fruta de temporada
<b>16</b> -Sopa de verduras: ayu, cenahoria, puerru, arbeyos y coliflor. -Lacón con cachelos -Fruta de temporada	<b>17</b> -Ensalada d'arroz: tomate fritu, aceites, maíz y xamón cocíu, -Calabacín a la plancha -Fruta de temporada	<b>18</b> - Ensalada de pasta: güevu, tomate, maíz, arbeyos y aceites. -Merluza en mueyu con guarnición de verduras. -Yogur natural.	<b>19</b> - Garbanzos con bacaláu: espinaques, pataques, cenahoria, cebolla y puerru. -Xampiñones y gambes. -Fruta de temporada.	<b>20</b> -Ensalada: cenahoria, tomate, llechuga, aceites. -Arroz con costilles -Piña nel so zusmiu.
<b>23</b> -Llenteyes estofaes con arroz -Coliflor salteá -Fruta de temporada	<b>24</b> -Crema calabaza: patata, puerru y zanahoria con panecitos tostados -Canelones de bonito con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso. <b>CASERU</b> -Fruta de temporada	<b>25</b> -Purrusalda con bacaláu: puerru, cebolla, pataca, bacaláu. -Salteao de xampiñones -Tarta	<b>26</b> -Arroz blanco con güevos revueltos, xampiñones tostaos con xamón y mueyu de tomate fritu. <b>PLATU COMBINÁU</b> -Fruta de temporada.	<b>27</b> -Fréxoles con patates. -Pollu guisao en salsa arroz blanco. -Fruta de temporada.
<b>30</b> -Repollu guisao con pataques -Sardinillas con tomate -Fruta de temporada.	<b>31</b> -Ensalada mista: biltos, tomate, cenahoria, aceites, atún. -Hamburguesa con pataques. -Xeláu.			

**Menú avaláu pola Consejería de Salú**

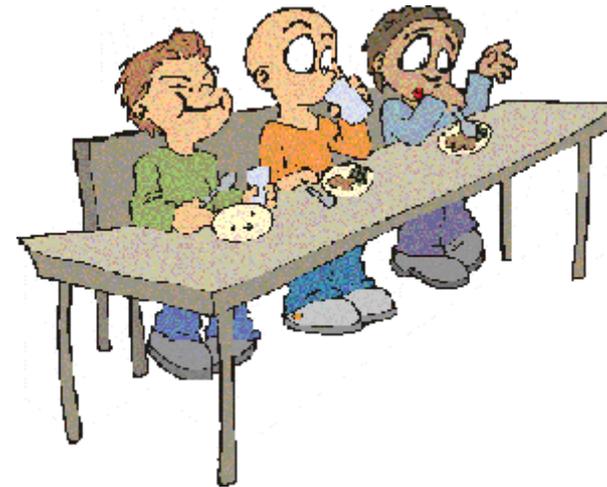
**Aceite emplegao: oliva vires y oliva virxe obtenío por estraición mecánico. Usu de sal yodao**

**Tola carne de xata pa guisar, frutes y llegumes van ser de producción ecolóxico, y los güevos camperos, dependiendo de la disponibilidá del productu. Esti menú podría sufrir modificaciones puntuales debío a situaciones imprevistes y/o ayenes al Centru.**

# EL CONSUMO DE AGUA ES MUY IMPORTANTE



# COMEDOR ESCOLAR



# C.E.I.P. "JACINTO BENAVENTE"

*Proyecto de Educación y Promoción de la Salud (E.P.S.): "La Salud es lo Primero"*

**CURSO ESCOLAR 2021-2022**  
**MENÚ DE COMEDOR ESCOLAR**  
**MAYO DE 2022**