

# OCTUBRE- 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
			<b>1</b>	<b>2</b>
			-Caracolas: cebolla, calabacín, tomate y queso -Costillas de cerdo asadas -Fruta de temporada	-Menestra: patata, espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas y coliflor -Pescado blanco con salsa: cebolla, ajo, perejil -Fruta de temporada
<b>5</b>	<b>6</b>	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>
-Judías verdes guisadas con patatas: cebolla y tomate - Pollo en salsa pimientos asados -Fruta de temporada	-Pisto con huevo cocido: berenjena, cebolla, tomate y zanahoria. -Pizza: atún, queso, jamón york y tomate -Fruta de temporada	-Arroz con verduras y salsa de soja: puerro, ajo, judías, berenjena, zanahoria y cebolla -Pescado azul asado con ensalada de tomate -Yogur natural	-Lentejas guisadas con arroz: cebolla, pimienta verde, tomate -Calabacín frito rebozado -Fruta de temporada	-Canelones de espinacas: : salsa de tomate, bechamel y queso -Pechuga de pavo -Fruta de temporada
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>
	-Sopa de verduras: apio, zanahoria, puerro, guisantes y coliflor. -Huevos fritos con jamón, patatas y champiñones - Fruta de temporada	-Ensalada de pasta: maíz, jamón york, tomate y aceitunas -Pescado blanco con salsa de tomate y verduras -Yogur natural	- Alubias pintas con arroz -Ensalada: brotes, tomate, cebolla, zanahoria -Fruta de temporada	-Puré de verduras con repollo: repollo, patata, zanahoria, quesitos y puerro. -Pescado azul en salsa verde -Fruta de temporada
<b>19</b>	<b>20</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>23</b>
-Espagueti con salsa de tomate -Coliflor rebozada con mayonesa -Fruta de temporada	-Crema de verduras con acelgas: patata, zanahoria y puerro. -Huevos revueltos con gambas. -Fruta de temporada	-Fabada asturiana con compango -Ensalada: brotes, tomate, cebolla, zanahoria -Arroz con leche <b>CASERO</b>	-Menestra: patata, espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas y coliflor -Pescado azul frito -Fruta de temporada	-Sopa de fideos -Garbanzos con pollo, ternera y ensalada -Fruta de temporada
<b>26</b>	<b>27</b>	<b>28</b>	<b>29</b>	<b>30</b>
-Lentejas guisadas con arroz -Salteado de champiñones -Fruta de temporada	-Espaguetis con salsa de tomate y queso -Ternera guisada con guarnición de verduras -Fruta de temporada	-Ensalada mixta: brotes, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún. -Lacón con cachelos -Tarta	-Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos -Canelones de pitu con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso -Fruta de temporada	-Purrusalda: puerro, cebolla, patata y bacalao -Revuelto de champiñones con huevo -Fruta de temporada

**Menú avalado por la Consejería de Sanidad.**

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

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

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

# OCHOBRE- 2020

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
			1 -Bígares: cebolla, calabacín, tomate y queso -Costilles de gochu asaes. -Fruta de temporada	2 --Menestra: espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes y coliflor -Pescáu blanco en muellu: cebolla, ayu, perrexil -Fruta de temporada
5 -Fréxoles estofaes -Zanques de pitu con mueyu de verduras -Fruta de temporada	6 -Pistu con güevu cocíu: berenxena, cebolla, tomate y cenahoria. -Pizza: atún, queso, xamón york y tomate -Fruta de temporada	7 -Arroz con verduras y mueyu de soya: puerru, ayu, xudies, berenxena, cenahoria y cebolla -Pescáu azul asau con ensalada de tomate -Yogur natural	8 -Llenteyes guisaes con arroz -Calabacín rebozáu -Fruta de temporada	9 -Canelones con espinaques: salsa de tomate, queso y bechamel -Pitu en muellu con pimientos asaos. -Fruta de temporada.
<b>DÍA NON LLECTIVU</b>	13 -Sopa de verduras -Güevos fritos con xamón y patates frites -Fruta de temporada	14 -Ensalada de pasta: maizos, xamón york, tomate y aceitunes - Pescáu blanco en muellu: cebolla, ayu, perrexil -Yogur	15 -Fabes pintas con arroz -Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria -Fruta de temporada	16 -Puré de verduras con repollu -Pescáu en mueyu verde -Fruta de temporada
19 -Espagueti con mueyu de tomate y queso -Coliflor rebozao con mayonesa -Fruta de temporada	20 -Crema de verduras con acelgues: patata, cenahoria y puerru. -Güevos revueltos con gambes. -Fruta de temporada	21 -Fabada asturiana con compangu -Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria -Arroz con lleche <b>CASERO</b>	22 -Menestra: espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes y coliflor -Pescáu azul frito -Macedonia	23 -Sopa de fideos -Garbanzos con pitu, tenral y ensalada -Fruta de temporada
26 -Llenteyes guisaes con arroz -Salteáu xampiñones -Fruta de temporada	27 -Espaguetis con mueyu de tomate y queso -Xata guisao con guarnición de verduras -Fruta de temporada	28 -Ensalada mista: biltos, llechuga, tomate, maizos, cenahoria, aceitunes y atún. -Llacón cocío con patates cocies. -Tarta	29 -Crema de verduras: calabacín, patata, cenahoria, puerru y quesinos. -Canelones de pitu con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso -Fruta de temporada	30 -Perrusalda: puerru, cebolla, patata y bacaláu -Revuelto de xampiñones con güevu -Fruta de temporada

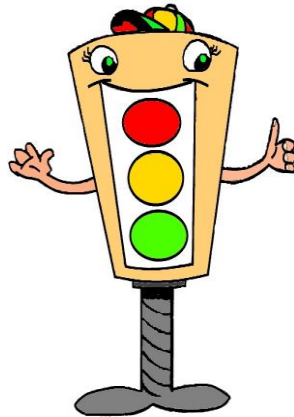
**Menú avaláu pola Consejería de Sanidá**

**Aceite oliva virxe estra obtenío por extracción mecánico. Usu de sal yodao**

**Tola carne de xata pa guisar, frutes y llegumes van ser de producción ecolóxico, dependiendo de la disponibilidad del productu**

Esti menú podría sufrir modificaciones puntuales debío a situaciones imprevistes y/o ayenes al Centru.

*C.E.I.P. "Jacinto Benavente"*



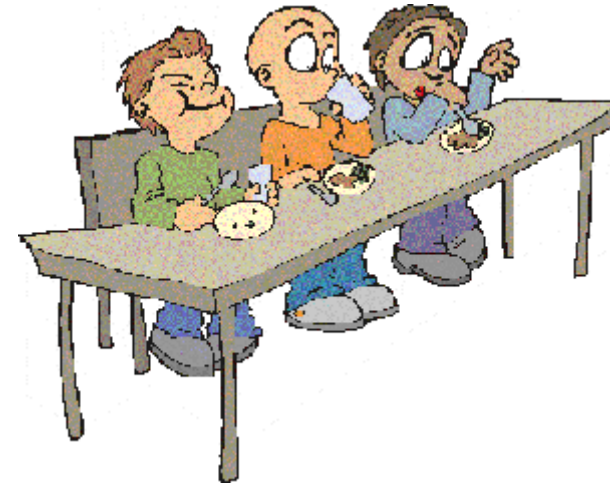
**Conoce el comedor de tu centro:**

**Ubicación:** *C.E.I.P. "Jacinto Benavente"*

**Personal de cocina:** *María, David, Jose y Begoña*

**Vigilantes de comedor:** *Marisol, Gemma, Sofía, Vanesa, Leticia, María José, Noelia, Ana Isabel, Eva, Carmen y Rocío.*

# 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 2020-2021  
MENÚ DE COMEDOR ESCOLAR  
OCTUBRE DE 2020*