

## DICIEMBRE- 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	<b>1</b> --Crema calabaza: patata, puerro y zanahoria con panecitos tostados -Pescado blanco -Fruta de temporada	<b>2</b> -Arroz blanco con huevos fritos, tomate y guarnición de verduras. <b>PLATO COMBINADO</b> -Yogur natural	<b>3</b> -Caracolas con atún -Calabacín rebozado frito -Fruta de temporada	<b>4</b> --Ensalada mixta: brotes, lechuga, tomate, maíz, zanahoria, aceitunas y atún. -Canelones de atún con arroz: bechamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada
<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>DÍA NO LECTIVO</b>	<b>9</b> - Guisado de guisantes: cebolla, zanahoria y jamón -Pescado azul asado en su salsa con guarnición de verduras -Yogur natural	<b>10</b> - Menestra: patata, espárrago, judías verde, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas y coliflor -Carne de ternera guisada con salsa: tomate, cebolla, ajo, zanahoria -Fruta de temporada	<b>11</b> -Crema de champiñones -Pizza casera: atún, queso, jamón york y tomate. <b>CASERAS</b> -Fruta de temporada
<b>14</b> -Repollo guisado con patatas -Sardinilla en aceite con ensalada de tomate -Fruta de temporada	<b>15</b> -Espaguetis con tomate y queso -Huevos cocidos con salsa de tomate y guarnición de verduras. -Piña en almíbar	<b>16</b> -Fabada asturiana con compango -Ensalada: lechuga, tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Arroz con leche <b>CASERO</b>	<b>17</b> -Crema de calabaza con fritos de pan -Pollo guisado en salsa: cebolla, zanahoria, tomate -Fruta de temporada	<b>18</b> -Pisto de verduras: berenjena, calabacín, cebolla y pimiento -Lacón con cachelos -Fruta de temporada
<b>21</b> -Purrusalda: puerro, cebolla, patata y bacalao -Tortilla de queso -Manzana asada	<b>22</b> -Paella de pescado: calamares, gambas, mejillones y pescado blanco. -Coliflor rebozada frita -Yogur natural	<b>23</b> -Pote asturiano con compango: berzas, patatas y alubias -Croquetas caseras fritas <b>CASERAS</b> -Postres navideños	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>	<b>VACACIONES DE NAVIDAD</b>

**Menú avalado por la Consejería de Sanidad**

**Se utiliza aceite de oliva virgen extra obtenido por extracción mecánica. Uso de sal yodada. Huevos camperos**

**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

# AVIENTU - 2020

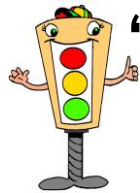
LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
	<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos.</li> <li>- Pescáu blanco</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Arroz blanco con güevos fritos, tomate y guarnición de verduras.</li> <li><b>PLATU COMBINÁU</b></li> <li>-Yogur natural</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Caracoles con atún</li> <li>- Calabacín rebozáu</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ensalada mista: biltos, llechuga, tomate, maizos, cenahoria, aceitunes y atún.</li> <li>- Canelones d'atún con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesú.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>
<p><b>DÍA NON LLECTIVU</b></p>	<p><b>DÍA NON LLECTIVU</b></p>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arbeyos: cebolla, cenahoria y xamón</li> <li>-Pescáu azul asao nel so mueyu con guarnición de verduras</li> <li>-Yogur natural</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Menestra: patata, espárragu, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes y coliflor</li> <li>-Carne de xata guisao.</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de xampiñones</li> <li>-Pizza de casa: atún, quesú, xamón york y tomate. <b>CASERAS</b></li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>14</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Repollu guisao con patates</li> <li>-Sardinilla n'aceite con ensalada de tomate</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>15</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis con mueyu de tomate y quesú</li> <li>-Güevos cocíos con mueyu de tomate y guarnición de verduras.</li> <li>-Piña n'almibre</li> </ul>	<p><b>16</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fabada con compangu.</li> <li>-Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria</li> <li>-Arroz con lleche</li> <li><b>CASERU</b></li> </ul>	<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de calabaza: pataca, puerru, cenahoria y panecinos turraos.</li> <li>-Pitu en mueyu: cebolla, cenahoria y tomate</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pistu de verduras: berenxena, calabacín, cebolla y pimientu</li> <li>-Llacón con patates</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>21</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Perrusalda: puerru, cebolla, patata y bacalao</li> <li>-Tortiyella de quesú</li> <li>-Mazanés asaes</li> </ul>	<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Paella de pescáu</li> <li>-Coliflor rebozada frita.</li> <li>-Yogur natural.</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pote asturianu con compangu: berces, patates y fabes</li> <li>-Croquetes caseres</li> <li><b>CASERAS</b></li> <li>-Postres navidiegos</li> </ul>	<p><b>VACACIONES NAVIDÁ</b></p>	<p><b>VACACIONES NAVIDÁ</b></p>

**Menú avaláu pola Conseyería de Sanidá**

Utilízase aceite de oliva virxen extra obteníu de mou mecánicu. Usu de sal yodao Güevos de pites alimentaes en llibertá

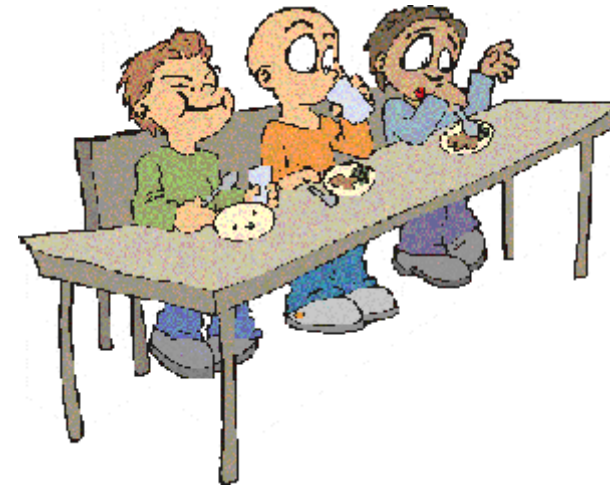
Tola carne de xata pa guisar, frutes y legumbres van ser de producción ecolóxico, dependiendo de la disponibilidad del productu.

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



“Come sano y practica ejercicio al aire libre”

# COMEDOR ESCOLAR



Pirámide NAOS de estilos de vida saludables



## ¡COME SANO Y MUÉVETE!

El programa piloto Perseo es un programa de promoción de la Alimentación Saludable y la Actividad Física en el ámbito escolar organizado por los Ministerios de Sanidad y Consumo y de Educación y Ciencia, sus Direcciones Territoriales y Provinciales de Ceuta y de Melilla y las Comunidades Autónomas de Andalucía, Canarias, Castilla y León, Extremadura, Galicia y Murcia.

En estas fiestas, come sano y muévete



# 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  
DICIEMBRE 2020