

NOVIEMBRE- 2020

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
	3 -Crema de verduras: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos - Pollo en salsa pimientos asados -Fruta de temporada	4 -Alubias rojas estofadas -Sardinillas en aceite con ensalada de tomate -Yogur natural	5 -Tortilla de bonito con pisto y patatas asadas con piel PLATO COMBINADO -Fruta de temporada	6 -Arroz tres delicias: gambas, jamón york, zanahorias, huevo y arroz. -Pescado blanco con guarnición de verduras -Fruta de temporada
9 -Judías verdes guisadas con patatas -Pechuga de pavo a la plancha -Fruta de temporada	10 -Alubias negras con arroz -Calabacín rebozado frito -Fruta de temporada	11 -Ensalada de pasta: maíz, jamón york, tomate y aceitunas. -Pescado azul asado con ensalada -Yogur natural	12 -Ensalada mixta: lechuga, brotes, aceituna, atún, maíz, zanahoria -Pizza : atún, queso, jamón york, tomate y huevo CASERA -Fruta de temporada	13 -Ensalada mixta: tomate, brotes, cebolla y zanahoria. -Picadillo con patatas fritas y huevos MENÚ DE MAGÜESTU -Fruta de temporada
16 -Caracolas con atún y tomate -Coliflor rebozada con mayonesa -Fruta de temporada	17 -Sopa de verduras -Lacón con cachelos -Fruta de temporada	18 -Fabada asturiana con compango -Ensalada: tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Arroz con leche CASERO	19 -Crema de calabacín: calabacín, patata, zanahoria, puerro y quesitos -Pescado blanco guisado en su salsa: cebolla, ajo, perejil -Fruta de temporada	20 -Lentejas estofadas con patata: zanahoria, puerro, cebolla -Huevos cocidos con tomates en ensalada -Piña en almíbar
23 -Ensalada de pasta: maíz, jamón york, tomate y aceitunas. -Tortilla francesa con espinacas -Fruta de temporada	24 -Crema calabaza: patata, puerro y con curruscos - Canelones de atún con arroz: besamel, salsa de tomate y queso. -Fruta de temporada.	25 -Sopa de cocido con fideos pollo y ternera -Garbanzos con verdura: patata, repollo, cebolla, zanahoria y puerro -Tarta	26 -Judías verdes cocidas con patatas -Albóndigas de pitu guisadas en salsa: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimienta y tomate. -Fruta de temporada	27 -Crema de calabacín y zanahoria -Pescado blanco guisado en salsa: cebolla, ajo, perejil -Fruta de temporada
30 -Lentejas estofadas: patata, zanahoria, puerro y cebolla -Filete de lomo de cerdo -Fruta de temporada				

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

PAYARES- 2020

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
	3	4	5	6
	-Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos. - Zanques de pitu con mueyu de verduras -Fruta de temporada	-Fabes colloraes estofaes -Sardinines con ensalada de tomate -Tarta	-Tortelli de bonito con pisto y patates asaes con pelleyu PLATU COMBINÁU -Fruta de temporada	-Arroz tres delicias: gambes, xamón york, cenahories, güevu y arroz. -Pexe blancu con guarnición de verduras -Fruta de temporada
9	10	11	12	13
-Fréxoles con patates -Pechuga de pavu a la chapa -Fruta de temporada	-Fabes prietes con arroz -Calabacín rebozáu -Fruta de temporada	-Ensalada de pasta: maíz, xamón york, tomate y aceitunes. -Pexe azul con ensalada -Yogur natural	-Ensalada mista: llechuga, biltos, aceituna, atún, maizos, cenahoria -Pizza : atún, quesu, xamón york, tomate y güevu. CASERA -Fruta de temporada	-Ensalada mista: tomate, biltos, cebolla y cenahoria. -Picadiellu con patates frites y güevu. MENÚ D'MAGÜESTU -Fruta de temporada
16	17	18	19	20
-Caracoles con atún y tomate -Coliflor rebozao con mayonesa -Fruta de temporada	-Sopa de verduras -Llacón con patates -Fruta de temporada	-Fabada con compangu -Ensalada: tomate, cebolla, biltos y cenahoria -Arroz con lleche CASERU	-Crema de calabacín: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos -Pescáu blanco guisao nel so mueyu -Fruta de temporada	-Llenteyes estofaes con pataca: cenahoria, puerru, cebolla -Güevos cocíos con tomates n'ensalada -Piña n' almíbare
23	24	25	26	27
-Ensalada de pasta: maizos, xamón york, tomate y aceitunes. -Tortelli francesa con espinaques -Fruta de temporada	- Crema de verduras: calabacín, pataca, cenahoria, puerru y quesinos. - Canelones d'atún con arroz: bexamel, salsa de tomate y quesu. -Fruta de temporada.	-Sopa de cocíu con fideos pitu y tenral -Garbanzos con verdura: pataca, repollu, cebolla, cenahoria y puerru -Yogur natural	-Fréxoles con patates -Albóndigues guisades en mueyu: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimientu y tomate. -Fruta de temporada	-Crema de calabacín: calabacín, patata, cenahoria, pueros y quesinos -Pescáu blanco frito -Fruta de temporada
30				
-Llenteyes estofaes: patata, cenahoria, puerru y cebolla -Adobu de gochu frito -Fruta de temporada.				

Menú avaláu pola Conseyería de Sanidá

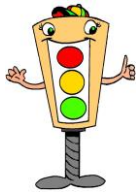
Utilízase oliva virxen estra obteníu de mou mecánicu. Usu de sal yodao Güevos de pites alimentaes en llibertá

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

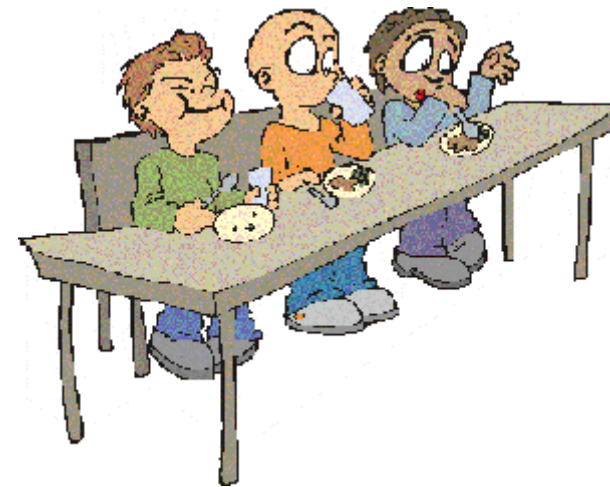
Esti menú podría sufrir modificaciones puntuales debío a situaciones imprevistes y/o ayenes al Centr

COMEDOR ESCOLAR

DESAYUNOS SALUDABLES



Para que tu desayuno sea completo tienes que tomar alimentos de los tres grupos.



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
NOVIEMBRE DE 2020