

ENERO- 2021

LUNES

MARTES

MIÉRCOLES

JUEVES

VIERNES

VACACIONES DE NAVIDAD

11	12	13	14	15
-Arroz con pisto: cebolla, tomate, zanahoria y berenjena, Y tortilla de bonito PLATO COMBINADO -Fruta de temporada	-Crema de calabacín: zanahoria, calabacín, puerro, acelgas y patata. -Canelones de pavo: salsa de tomate, bechamel y queso -Fruta de temporada	-Fabada con compango -Ensalada mixta: tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Arroz con leche CASERO	-Caracolas con tomate -Pescado azul asado con guarnición de verduras -Fruta de temporada	-Crema de guisantes con pan tostado: guisantes, zanahoria y cebolla -Pizza: : atún, queso, jamón york, tomate. CASERA -Fruta de temporada
18	19	20	21	22
-Judías verdes con patatas guisadas -Albóndigas guisadas en salsa: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimienta y tomate. -Fruta de temporada	-Espaguetis con huevo revuelto, cebolla y jamón -Salteado de champiñones -Fruta de temporada	-Verduras con arroz al curry: puerro, ajo, judías, berenjenas, zanahoria y cebolla -Pescado blanco -Yogur natural	-Garbanzos con bacalao, espinacas y patata. -Coliflor rebozada -Fruta de temporada	-Canelones de espinacas: : salsa de tomate, bechamel y queso -Revuelto de gambas y ajetes. -Fruta de temporada
25	26	27	28	29
-Lentejas estofadas con arroz: cebolla, ajo, zanahoria, tomate. -Ensalada mixta: tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Fruta de temporada	-Repollo con patatas -Sardinilla en aceite con ensalada de tomate. -Fruta de temporada	-Alubias pintas estofadas con arroz -Salteado de champiñones con verduras -Tarta	-Caracolas con salsa de tomate y queso rallado -Pescado azul frito -Fruta de temporada	-Purrusalda: patatas guisadas, bacalao, cebolla -Huevos cocidos con salsa de tomate -Fruta de temporada

Menú avalado por la Consejería de Salud

Aceite empleado: oliva virgen obtenida 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.

XINERU- 2021

LLUNES

MARTES

MIÉRCOLES

XUEVES

VIENRES

VACACIONES NAVIDIEGUES

11 -Arroz con pistu: cebolla, tomate, cenahoria y berenxena. con tortiella d' atún PLATU COMBINÁU -Fruta de temporada	12 -Crema de calabacín: cenahoria, calabacín, puerru, acelgues y patates -Canelones de pavu -Fruta de temporada.	13 -Fabada con compangu. -Ensalada mista: -Arroz con lleche CASERO.	14 -Caracoles con tomate. -Pescáu azul con guarnición de verduras. -Fruta de temporada.	15 -Crema d'arbeyos con curruscos de pan: arbeyos, cenahoria y cebolla. CASERA -Pizza: atún, queso, xamón york y tomate -Fruta de temporada.
18 -Fréxoles con pataques -Albóndigos en mueyu: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimiento y tomate.. -Fruta de temporada.	19 -Espaguetis con güevu revuelto, cebolla y xamón. -Salteáu de xampiñones -Fruta de temporada.	20 -Verdures con arroz al curry. puerru ayu, fréxoles, berenxena, cenahoria y cebolla. -Pexe blanco. -Yogur natural.	21 -Garbanzos con bacaláu, espinaques y patata. -Coliflor rebozao -Fruta de temporada.	22 -Canelones con espinaques: salsa de tomate, queso y bechamel -Revuelto de gambes y ejetes. -Fruta de temporada.
25 -Llenteyes estofaes con arroz: cebolla, ayu, cenahoria, tomate. -Ensalada mista: tomate, cebolla, biltos y cenahoria. -Fruta de temporada.	26 -Repollu con patates -Sardinina n'aceite con ensalada de tomate. -Fruta de temporada.	27 -Fabes pintas estofaes con arroz. - Salteáu de xampiñones -Tarta.	28 -Caracoles con con mueyu de tomate y queso -Pexe azul frito. -Fruta de temporada.	29 -Perrusalda: puerru, cebolla, pataca y bacaláu -Güevos cocíos con mueyu de tomate -Fruta de temporada.

Menú avaláu pola Conseyería de Salú

Aceite empregao: oliva virxes obtenío por estraición mecánico. Usu de sal yodao

Tola carne de xata pa guisar, frutes y fabes pa la fabada van ser de produción ecolóxico, dependendo de la disponibilidá del productu.

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

¡CUIDAMOS EL ENTORNO!

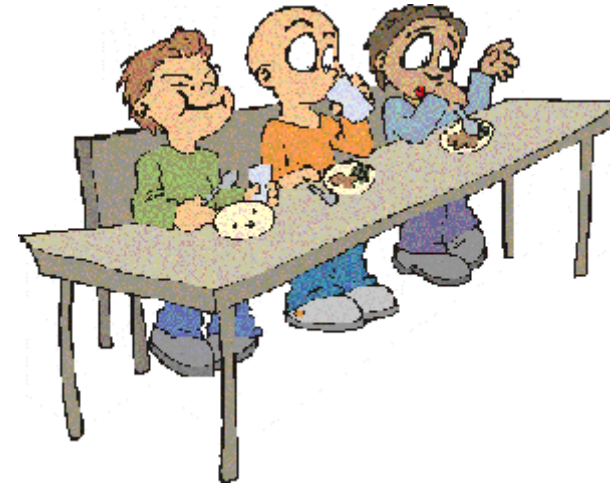
*Cultivamos y consumimos
productos ecológicos*



Queremos ir al colegio sin contaminar...
"Camino Escolar Seguro"



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
ENERO DE 2021