

# FEBRERO- 2021

LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES
<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>
-Macarrones con carne de pollo picada: tomate, cebolla, zanahoria, pimieno -Calabacín rebozado -Fruta de temporada	-Ensalada mixta: : tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Carne de ternera guisada con champiñones y patata cocida -Fruta de temporada	-Paella de verduras -Pescado blanco frito rebozado. -Yogur natural	-Pote asturiano: patata, berzas y fabes. -Coliflor rebozada -Fruta de temporada.	-Pisto de verduras con tortilla de patata y croquetas caseras: cebolla, tomate, berenjena y zanahoria. -Fruta de temporada <b>PLATO COMBINADO</b>
<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>12</b>
-Ensalada con frutos secos -Arroz con costilla y salchichas carniceras -Fruta de temporada	-Espaguetis con tomate -Tortilla de puerros -Fruta de temporada	-Sopa de cocido con fideos. -Cocido de garbanzos: pollo, patatas, ternera, puerro, zanahorias y cebolla -Yogur natural	-Crema de calabaza: calabaza, patata, puerro, zanahoria y pan tostado -Canelones de atún y arroz blanco: salsa de tomate, bechamel y queso. -Piña en almíbar	--Ensalada mixta: tomate, brotes, cebolla y zanahoria. -Picadillo con patatas fritas y huevos <b>MENÚ DE CARNAVAL</b> -Fruta de temporada
		<b>17</b>	<b>18</b>	<b>19</b>
		-Repollo guisado con patatas - Pescado blanco con guarnición de verduras y hortalizas -Yogur natural	-Fideua: mejillones, gambas y calamares -Albóndigas de ternera con salsa: cebolla, ajo, zanahoria, puerro, pimienta y tomate. -Macedonia en almíbar	-Arroz Chino: gambas, jamón york, zanahorias, huevo y arroz. -Salteado de ajetes y gambas -Fruta de temporada
<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25</b>	<b>26</b>
-Crema de calabacín: zanahoria, calabacín, puerro, acelgas y patata. -Pavo guisado a la naranja con champiñones -Fruta de temporada	-Menestra de verduras: espárragos, judías verdes, champiñones, zanahorias, guisantes, alcachofas coliflor y patata -Pescado blanco frito y rebozado -Fruta de temporada	-Fabada asturiana con compango. -Ensalada mixta: : tomate, cebolla, brotes y zanahoria -Arroz con leche <b>CASERO</b>	-Crema de guisantes y puerro con pan tostado -Pizza: atún, queso, jamón york, tomate. <b>CASERA</b> -Fruta de temporada	-Caracolas con atún -Huevos cocidos con salsa de tomate y guarnición de verduras -Fruta de temporada

**Menú avalado por la Consejería de Sanidad**

**Aceite empleado: aceite de 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.

# FEBRERU- 2021

LLUNES	MARTES	MIÉRCOLES	XUEVES	VIENRES
<p><b>1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Macarrones con carne de pitu picao: tomate, cebolla, cenahoria,</li> <li>-Calabacín rebozao frito</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>2</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada mista: tomate, biltos, cebolla y cenahoria.</li> <li>-Carne de xata guisao.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Paella de verduras</li> <li>-Pexe blanco frito rebozao.</li> <li>-Yogur natural.</li> </ul>	<p><b>4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Pote asturianu: patata, berces y fabes.</li> <li>- Coliflor rebozao frito.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Pistu de verduras con tortiella de pataca y croquetes caseres: cebolla, tomate, berenxena y cenahoria.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> <li><b>PLATU COMBINÁU</b></li> </ul>
<p><b>8</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada con frutos secos.</li> <li>-Arroz con costilla y salchiches carniceres</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>9</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Espaguetis con tomate.</li> <li>-Tortiella de puerru.</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>10</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Sopa de cociu con fideos.</li> <li>-Cociu de garbanzos: pitu, xata, puerru, cenahories y cebolla.</li> <li>-Yogur natural.</li> </ul>	<p><b>11</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema de calabaza: calabaza, patata, puerru, cenahoria y pan turrao.</li> <li>- Canelones d'atún y arroz blanco: salsa de tomate, bexamel</li> <li>-Piña n'almibre</li> </ul>	<p><b>12</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Ensalada mista: tomate, biltos, cebolla y cenahoria.</li> <li>-Picadiellu con patates frites y güevu. <b>MENÚ D'ANTROXU</b></li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>
		<p><b>17</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Repollu guisao con pataques</li> <li>-Albóndigues de xata con mueyu: cebolla, ayu, cenahoria, puerru, pimentu y tomate.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>18</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fideuá: muxones, gambes y calamares.</li> <li>-Pescáu blanco con guarnición de verduras y hortolices.</li> <li>-Macedonia n'almibre.</li> </ul>	<p><b>19</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Arroz Chinu: gambes, xamón york, cenahories, güevu y arroz.</li> <li>-Salteáu d'ayu tienu y gambes.</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>
<p><b>22</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Crema de calabacín: cenahoria, calabacín, puerru, acelgues y pataca.</li> <li>-Zanca de pavu guisao con mueyu: cebolla, ayu, cenahoria, pimentu, tomate.</li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>23</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Menestra de verduras: espárragos, fréxoles, xampiñones, cenahories, arbeyos, alcachofes colliflor y pataca.</li> <li>-Pescáu blanco frito y rebozao.</li> <li>-Fruta de temporada</li> </ul>	<p><b>24</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Fabada con compangu.</li> <li>-Ensalada mista: tomate, cebolla, biltos y cenahoria</li> <li>-Arroz con lleche <b>CASERO.</b></li> </ul>	<p><b>25</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Crema d'arbeyos y puerru con pan tostao</li> <li>-Pizza: atún, queso, xamón york, tomate. <b>CASERA</b></li> <li>-Fruta de temporada.</li> </ul>	<p><b>26</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Caracoles con atún</li> <li>-Güevos cocíos con mueyu de tomate y guarnición de verduras.</li> </ul>

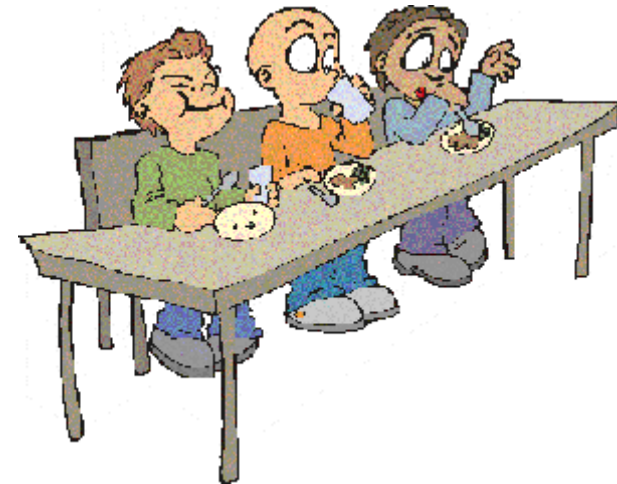
**Menú avaláu pola Consejería de Sanidá.**

**Aceite emplegao: oliva virxen obtenío por estraición mecánico. Usu de sal yodao**

**Tola carne de xata pa guisar, frutes y fabes pa la fabada van ser de producción ecolóxico, dependiendo de la disponibilidá del productu.**

Esti menú pue ufrir modificaciones puntuales por mor de situaciones imprevistes y/o ayenes al Centru.

# 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  
FEBRERO DE 2021*